



Ketahui 3 Manfaat Olahraga Pound Fit untuk Ibu Rumah Tangga



Bugar



Pound fit adalah jenis olahraga yang mirip seperti aerobik. Keduanya sama-sama menggunakan musik. Bedanya, *pound fit* menggunakan alat bantu berupa sticks, sedangkan *Ripstix* menggunakan alat bantu berupa sticks.

Gerakan-gerakan yang dilakukan saat *pound fit* biasanya terinspirasi dari pilates atau yoga, tetapi dalam ritme yang lebih cepat. Berikut ini berbagai manfaat *pound fit*.

Memperkuat otot tubuh bagian tengah

Pada dasarnya, *pound fit* mampu membantu Anda untuk menggerakkan tubuh secara keseluruhan. Tapi memang *pound fit* banyak melibatkan gerakan memutar dan membungkuk, yang dapat membantu memperkuat otot bagian tengah tubuh Anda.

Jadi, bagi Moms yang ingin merampingkan bagian paha dan pinggang, *pound fit* dapat menjadi olahraga yang tepat untuk dicoba.

Membantu menurunkan berat badan

Selain terinspirasi dari gerakan yoga dan pilates, olahraga satu ini juga memiliki unsur *cardio* melalui gerakan menabuh drum. Nah, jika digabungkan dalam satu latihan, ketiga olahraga tersebut bisa membantu Anda untuk membakar hingga 900 kalori per jam.

Kemampuan *pound fit* dalam membakar kalori secara maksimal tidak terlepas dari gerakan-gerakannya dalam menggerakkan otot-otot yang jarang digunakan.

Meningkatkan suasana hati

Anda yang akhir-akhir ini merasa stres karena berbagai tekanan atau masalah bisa mengatasi hal tersebut dengan melakukan *pound fit*. Setiap latihannya bisa membantu Mam untuk meningkatkan kemampuan otak dan fungsi kognitif.

Tak hanya itu, *pound fit* juga akan merilekskan pikiran sehingga suasana hati pun terjaga dan *mood* membaik. Hal ini tentu dapat berpengaruh positif pada aktivitas sehari-hari.

?Ãj

Apakah Anda tertarik melakukan *pound fit*?