



BODYSTEP®

| TID | TRÆNINGSTYPE | INTENSITET | FORBRÆNDE KCAL | UDSTYR | MUSIK | RESULTATER |
|----------------|---------------------------------------|---|------------------------------|---|---|---|
| 55 MINUTTER | KONDITIONS- TRÆNING PÅ STEPBÆNK | VARIERENDE - MIDDEL TIL HØJ INTENSITET | OP TIL 620 KCAL | STEP- BÆNK, SOM KAN JUSTERES I HOJDEN | MIX AF MODERNE OG MEDRIV- ENDE SANGE | STYRKER HJERTET OG FORBEDRER LUNGE- KAPACITETEN OG UDHOLDEN- HEDEN, UDVIKLER KOORDINA- TIONSEVNE |



FAQs

DET SER SVÆRT UD – JEG TROR IKKE MIN KOORDINATIONSEVNE ER GOD NOK.

Hvis dit træningscenter tilbyder BODYSTEP®-introduktionstimer, er det en god ide at deltage på en af dem, inden du går i gang med BODYSTEP®.

HVAD SKAL JEG HAVE MED TIL TIMEN?

Tag et par gode, stabile træningssko og behageligt tøj på, som du kan bevæge dig i. Medbring også gerne et håndklæde og en flaske vand.

HVOR VELTRÆNET SKAL JEG VÆRE?

BODYSTEP® henvender sig til mennesker på alle træningsniveauer. Du bestemmer selv intensiteten ved at hæve eller sænke stepbænken.

HVOR TIT BØR JEG TRÆNE BODYSTEP®?

Sørg for en hviledag mellem dine BODYSTEP®-timer. Det bedste resultat opnår du, hvis du kan deltage på to til tre BODYSTEP®-timer om ugen.

For mere information, spørg din instruktør, eller besøg lesmills.com/bodystep

 LifeClub

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

Se på holdplanen i dit træningscenter, hvornår du kan træne BODYSTEP®.

lesmills.com



BODYSTEP®

YOUR LEGS WILL LOVE IT, EVENTUALLY



LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

BODYSTEP®



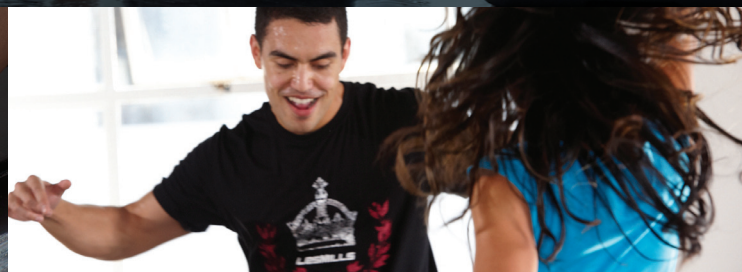
BODYSTEP® ER EN MODERNE VERSION AF STEPTRÆNING KARAKTERISERET VED ENERGI, KRAFT OG GLÆDE!

Det er et enkelt, atletisk og sjovt program, hvor du bruger en stepbænk, der kan justeres i højden og træner til motiverende musik. Hvis du træner regelmæssigt, kan du forbedre din fysik, blive bedre til at koordinere dine bevægelser, og øge din styrke.

Præcis som i de øvrige Les Mills-programmer udgives der en ny BODYSTEP®-version med ny musik og nye øvelser hver tredje måned.

DET GØR BODYSTEP® FOR DIN KROP:

- Forbrænder en masse kalorier.
- Gør din krop stærkere og mere udholdende.
- Forbedrer din koordinationsevne og adræthed.
- Gør din krop stærkere gennem mave- og rygtræning.
- Forbedrer knoglernes styrke og tæthed.
- Øger din hjerte- og lungekapacitet.
- Forbedrer dit helbred og velbefindende generelt.



SÅDAN SER EN BODYSTEP®-TIME UD

Der indgår 12 melodier i en BODYSTEP®-time. Hver melodi har sit eget træningsformål, så du når at få trænet hele kroppen.

1. OPVARMNING

Varmer kroppen op med enkle trin på gulvet.

2. OPVARMNING PÅ STEPBÆNKEN

Her lærer du grundteknikken i steptræningen, mens opvarmningen af kroppen fortsætter.

3. STEPORIENTERING

Under denne melodi øger vi intensiteten ved gradvist at gøre øvelserne større og træde længere væk fra stepbænken.

4. ATLETISK STEP

Her topper pulsen for første gang. Tiden er inde til at øge intensiteten, øge pulsen og begynde at svede, for nu gælder det de store atletiske bevægelser på stepbænken.

5. BLANDET STYRKE

Nu sænker vi stepbænken et niveau, så vi får åndedrættet i ro og kan fokusere på øvelser, der træner styrken i ben og bagdel.

6. POWER PEAK

Så er tiden inde til at øge energien igen, så pulsen kan toppe for anden gang. Vi benytter kraftfulde og dynamiske bevægelser på stepbænken for at forbedre conditionen og udholdenheden.

7. STEP OG RO PÅ ÅNDEDRÆTTET

Få vejret igen med langsomme og kontrollerede bevægelser, som træner din balance og stabilitet. Fokus er på effektive øvelser for den nederste del af kroppen.

8. PARTY STEP

Under denne melodi er alt tilladt – slå dig løs og ha' det sjovt! Vi anvender forskellige temaer og stilarter for at få gang i festen!

9. SPEED STEP

Dette er en signatursækvens for BODYSTEP®. Vi sænker stepbænken og øger tempoet for at træne hurtighed, behændighed og koordination.

10. PEAK

Så skal pulsen toppe for tredje gang, og du har nu mulighed for at hæve stepbænken. Denne melodi er en udfordrende kombination af store, dynamiske og kraftfulde bevægelser. Du bliver udfordret til at give alt. Bagefter vil du være stolt over at have klaret dig gennem melodien.

11. PUSTERUM/ARMBØJNINGER/MAVE

Nu er tiden inde til et pusterum, og vi forsætter på gulvet for at træne overkroppen og mavemusklene.

12. COOLDOWN/STRÆK

Vi strækker de muskler, vi har arbejdet med, mens vi kommer ned i omdrejninger.

HVIS DU ER BEGYNDER:

- Sænk din bænk til laveste niveau.
- Begynd med at koncentrere dig om føddernes bevægelser. Derefter kan du sætte armbevægelserne på.