



CXWORX™

Klassens længde: 30 minutter.

Øvelser: Funktionel styrketræning af core-muskulaturen (mave, ryg og baldemuskler).

Intensitet: Middel.

Udstyr: Gummibånd.

Musik: Forskellige stilarter blandet med de nyeste hit for at holde dig motiveret.

Resultat: Veltrænede mave- og rygmuskler.

FAQs

HVOR OFTE BØR JEG TRÆNE CXWORX™?

Det helt optimale er at tage en hviledag mellem to klasser for at give kroppen tid til at komme sig, men det vil også være fint at gå på en CXWORX™ klasse umiddelbart efter en anden Les Mills-klasse eller anden konditionstræning.

HVOR VELTRÆNET SKAL JEG VÆRE?

Les Mills CXWORX™ er intensivt, og fokus ligger på styrketræningen og viljen til at udfordre sig selv. Klassen indeholder imidlertid masser af alternativer, som passer til alle fra nybegyndere til rutinerede.

HVAD SKAL JEG MEDBRINGE?

Tag noget behageligt træningstøj på – find eventuelt noget i Les Mills tøj-kollektion. Medbring en vandflaske og et håndklæde. De gummibånd, der bliver brugt på klassen, låner du i centret.

VIL CXWORX™ HJÆLPE MIG TIL AT KOMME I LIGE SÅ GOD FORM SOM EN ELITEIDRÆTSUDØVER?

Uanset hvilket niveau du har, når du begynder, vil CXWORX™ give dig mærkbare resultater – selv om det ikke er alle der ender med at kunne deltage i de Olympiske Lege!

HVAD SKAL DER SKE NU?

Prøv det! Held og lykke med CXWORX™ – har du brug for mere information om programmet, kan du spørge din instruktør eller besøge vores hjemmeside: lesmills.com/cxworx.



CXWORX™

REVOLUTIONARY CORE TRAINING



Se på dit centers holdplan, hvornår du kan træne.

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

lesmills.com

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

CXWORX™

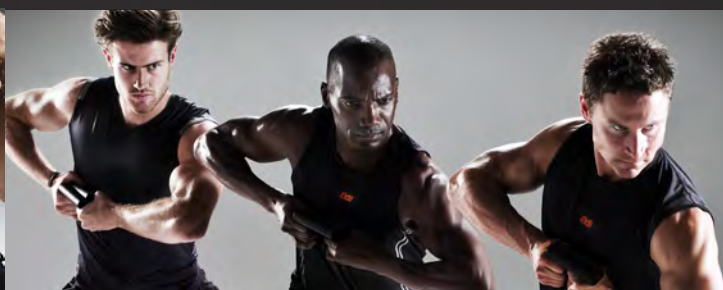
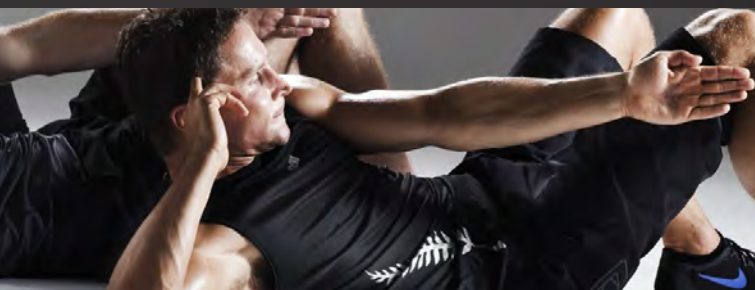


BASERET PÅ BANEBRYDENDE VIDENSKABELIGE UNDERSØGELSER ER CXWORX™ DET PERFEKTE PROGRAM TIL AT FÅ VELTRÆNEDE MAVE- OG RYGMUSKLER .

Gennem dynamisk træning af mave, balder og ryg vil dette program hjælpe dig til at føle dig stærk og godt tilpas. Præcis som med de andre Les Mills-programmer kommer der ny musik og koreografi hver tredje måned.

HVAD FÅR JEG UD AF CXWORX™?

- Hurtig og effektiv træning på blot 30 minutter.
- Hård træning, der udfordrer dig fysisk såvel som mentalt.
- Funktional styrke, balance og bevægelighed forbedres, hvilket minimerer risikoen for skader.
- Øget forståelse for hvordan core-muskulaturen fungerer og hvorfor den er så vigtig for dit fysiske velbefindende.
- Programmet motiverer dig til at udfordre dig selv.



SÅDAN FOREGÅR EN TYPISK KLASSE:

En halv time med Les Mills CXWORX™ er alt hvad du behøver for at få et udfordrende og effektivt træningspas. Isolerende øvelser, for eksempel crunches, som fokuserer på specifikke muskler, blandes med integrerede øvelser, hvor flere muskler trænes samtidigt.

1. OPVARMNING

Lærer dig at mærke og aktivere din core-muskulatur.

2. CORE STYRKE 1

Udfordring for de nedre og øvre mavemuskler. Du træner også samarbejdet mellem forskellige muskelgrupper.

3. STÅENDE STYRKE 1

Balder, mave og funktional styrke trænes stående, hvilket øger din kropskontrol.

4. STÅENDE STYRKE 2

Baldemusklene udfordres yderligere gennem øvelser som squat og benløft.

5. CORE STYRKE 2

Træner de skrå mavemuskler i tre forskellige bevægelsesmønstre, heriblandt liggende twist og side plank. Dette er core-træning i supersæt.

6. CORE STYRKE 3

Fokuserer på balde- og rygmusklerne for at afbalancere træningen og give en bedre kropsholdning.

