

FAQs

HVOR OFTE BØR JEG TRÆNE BODYCOMBAT®?

Det er en god ide at få mindst én dags hvile mellem træningstimerne. Det bedste resultat får du, hvis du kan deltage på to til tre BODYCOMBAT®-timer om ugen.

HVOR VELTRÆNET SKAL JEG VÆRE?

BODYCOMBAT® henvender sig til personer på middelniveau og opefter inden for træning. Da bevægelserne er forenklet og tilpasset gruppetræning, behøver du ingen kampsportsbaggrund for at deltage.

HVAD SKAL JEG HAVE MED?

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

TRÆNER VI SELVFORSVAR?

Vi har aldrig kropskontakt i BODYCOMBAT®, og det er ikke et selvforsvarskursus, men uanset situationen, så er det altid en god ide at være i god form.

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

BODYCOMBAT®

TID	TRÆNINGSTYPE	INTENSITET	FORBRÆNDE KCAL	UDSTYR	MUSIK	RESULTATET
55 MINUTTER	KAMPSPORTS- TRÆNING TIL MUSIK	HØJ INTENSITET	OP TIL 545 KCAL	INTET	MODERNE HITS BLANDET MED GAMLE KENDINGE	ØGER STYRKE, KONDITION OG UDHOLDENHED OG FORBEDRER SELVTILLIDEN

BODYCOMBAT®

RELEASE YOUR INNER WARRIOR

 **LifeClub**

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

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

lesmills.com

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

BODYCOMBAT®



BODYCOMBAT® ER TRÆNING MED MASSER AF POWER OG ENERGI, HVOR DU KAN SLIPPE DIN INDRE KRIGER LØS!

Til inspirerende musik og med effektive teknikker fra karate, taekwondo, kung fu, kickboxing og muay thai udfordrer du din fantasimodstander.

Præcis som i de øvrige Les Mills-programmer introduceres der et nyt BODYCOMBAT®-program med ny musik og nye øvelser hver tredje måned.

DET GØR BODYCOMBAT® FOR DIN KROP:

- Forbedrer din hjerte- og lungekapacitet.
- Forbedrer knoglernes styrke.
- Forbrænder masser af kalorier.
- Forbedrer din sundhed og dit velbefindende generelt.
- Forbedrer din koordination og din præstationsevne.
- Forbedrer din holdning og gør dig stærkere og mere stabil i kroppen, så du får mere selvtillid.



SÅDAN SER EN BODYCOMBAT®-TIME UD

Din BODYCOMBAT®-instruktør fører dig gennem en træningstime bestående af ti melodier med hver sin kampsportsserie. Timen er opbygget som intervaltræning. **Power:** hurtig takt, hvor vi træner kondition og udholdenhed. **Combat:** kombinationer af slag og spark med kraft og præcision. I timen indgår også kataer, langsommere bevægelser, som forstærker dit fokus.

1. OPVARMNING

Her gennemgår vi de fleste af de bevægelser, som forekommer senere i timen, og varmer kroppen op. Efter opvarmningen er du fysisk og mentalt forberedt på at gi' alt, hvad du har!

2. COMBAT 1 – KOMBINATIONER AF SLAG OG SPARK

Visualiser din modstander, og gå ind i din første "fight". Vi anvender både slag og spark.

3. POWER 1 – KRAFTFULDE SLAGKOMBINATIONER

Vi fokuserer på slagkombinationer, som træner hurtighed og udholdenhed.

4. COMBAT 2 – KOMBINATIONER AF SLAG OG SPARK

Du udfordrer igen din "fantasimodstander" i en fight, som indeholder alt: præcisionsspark og hårde slag i serier som hentet ud af en Bruce Lee-film.

5. POWER 2 – KRAFTFULDE SLAGKOMBINATIONER

Den anden power-runde står på hård konditionstræning i hurtig takt. Nu er det alvor! Tænk på Hillary Swank i "Million dollar baby"...

6. COMBAT 3 – KOMBINATIONER AF SLAG OG SPARK

Nu får du et pusterum i et roligere tempo og kan forberede dig på den hårde afslutning.

7. MUAY THAI – HURTIGE KNÆ, ALBUER OG SLAG

Nu går det løs til timens hårdeste melodi. Du anvender albuer og knæ i kraftfulde kombinationer for at "nedlægge" din fantasimodstander én gang for alle.

8. POWER 3 – KRAFTFULDE SLAGKOMBINATIONER

Giv alt i slutfasen. Har du det, der skal til for at vinde?

9. STYRKE

Opnå styrke og stabilitet i mave og overkrop, så dine slag- og sparketekniker i næste træningstime bliver endnu mere effektive.

10. COOLDOWN

Vi slutter med en velfortjent cooldown, der indeholder tai chi og kata, der bringer os ned i gear, samt strækøvelser for de muskler, der har arbejdet hårdt.