



FAQs

Hvor ofte skal jeg træne LES MILLS CORE™?

Hvis du er ny til LES MILLS CORE™, anbefaler vi, at du starter med én time om ugen, for sidenhen at træne to til tre gange i ugen med mindst én hviledag imellem klasserne.

Hvem kan deltage?

Klassen indeholder alternativer som passer til alle, fra nybegyndere til øvede. LES MILLS CORE™ er et godt supplement til anden styrke- og konditionsbaseret træning.

Hvad skal jeg medbringe?

- Behageligt træningstøj.
- Stabile træningssko
- Vandflaske og håndklæde

For yderligere information, spørg gerne din instruktør eller besøg lesmills.com/lesmillscore.

LES MILLS
CORE

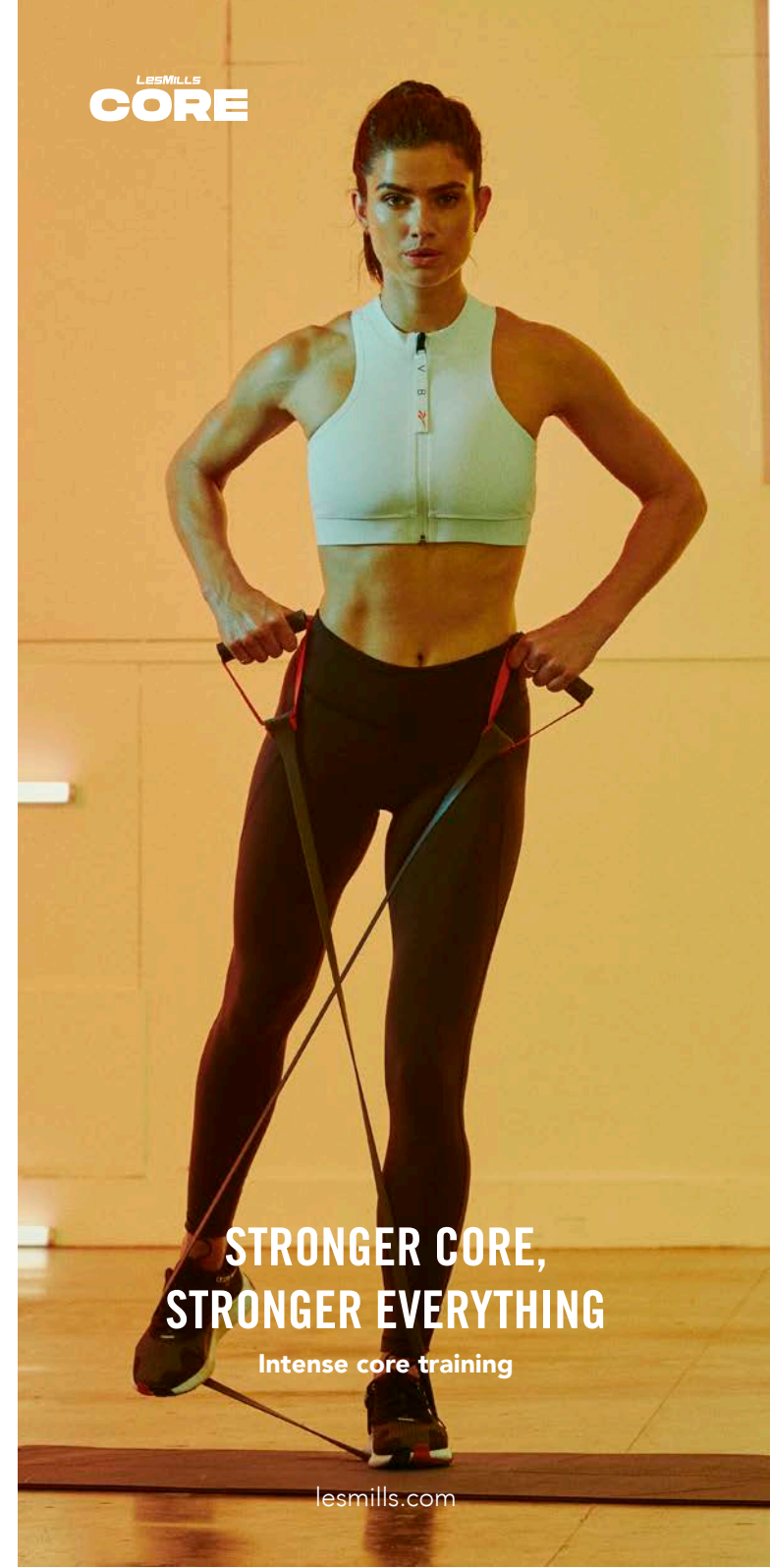
TID	TRÆNINGSTYPE	INTENSITET	UDSTYR	MUSIK	RESULTAT
30 eller 45 minutter	Funktionel styrketræning for core-muskulaturen	Middel til høj intensitet	Elastik og eventuelt vægtskive	Blandede hits	Stærk coremuskulatur

 **LifeClub**

LES MILLS
CORE

lesmills.com

LES MILLS
CORE



**STRONGER CORE,
STRONGER EVERYTHING**

Intense core training

lesmills.com



Hvad er LES MILLS CORE™?

LES MILLS CORE™ er en simpel og effektiv holdtræningstime, som er særligt udviklet til at styrke kernemuskulaturen, som inkluderer mave, ryg og baller. Det er videnskabeligt bevist, at LES MILLS CORE™ styrker både den indre og ydre kernemuskulatur og bidrager således til at forbedre kroppens funktionelle styrke. Under træningen anvendes elastikker, vægtskiver og egen kropsvægt som belastning i forskellige øvelser.

Les Mills klasser er prækoreograferede, hvilket gør det lettere for dig som deltager at følge med i træningen, uanset om du er nybegynder eller fast deltager på klassen. Koreografi og musik ændres hver tredje måned.

Hvad gør LES MILLS CORE™ for mig?

- Hurtig og effektiv træning af mave- og rygmuskulaturen
- Forbedrer din core-styrke og balance
- Forbedrer din kropsholdning og mobilitet.
- Udfordrer din udholdenhed og vilje.
- Funktionel styrke, som gør dine dybe mavemusklere stærkere.

Sådan ser en LES MILLS CORE™-klasse ud

En halv times LES MILLS CORE™ er alt du behøver for at få et udfordrende og effektivt træningspas.

Timen kan variere, da den kan forlænges for mere isolations- og styrketræning.

1. Warmup

Du lærer at finde og aktivere dine core-muskler.

2. Core strength

Træner de dybe mavemusklere samt sammenspillet imellem de forskellige muskelgrupper, som er vigtige for core-stabilitet.

3. Standing strength

Funktionel stående styrke med fokus på at styrke balder- og mavemusklere for derved at øge kropskontrollen.

4. Standing strength

Udfordring for de stabiliserende muskler omkring balder og hofter.

5. Core strength

Du træner de skrå mavemusklere i tre forskellige bevægelsesmønstre; statisk, via rotationer samt løft.

6. Core strength

Fokus på balder- og rygmusklerne for at balancere træningen og forbedre kropsholdningen.

