



BODYFLOW®

TID	TRÆNINGSTYPE	INTENSITET	FORBRÆNDE KCAL	UDSTYR	MUSIK	RESULTATER
55 MINUTTER	EN BLANDING AF YOGA, TAI CHI OG PILATES	LAV INTENSITET	OP TIL 340 KCAL	YOGAMÅTTE (VALGFRI)	MUSIK SOM GIVER EN FØLELSE AF RO OG HARMONI	FØDBEDRER SMIDIGHEDEN, TONER OG FORMER MUSKLERNE OG GIVER MENTALT VELVÆRE

FAQs

HVAD SKAL JEG HAVE MED?

Behageligt træningstøj og gerne en langærmet trøje til afspændingen i slutningen af timen. Under selve træningen har vi bare fødder, men du skal have fodtøj på, når du færdes mellem omklædningsrummet og træningslokalet.

HVOR OFTE BØR JEG TRÆNE BODYFLOW®?

Vi anbefaler, at du træner to gange om ugen, men du vil også kunne mærke resultater, selvom du kun træner BODYFLOW® en gang om ugen. Kombiner gerne med anden træning.

HVORNÅR MÆRKER JEG RESULTATER?

Allerede første gang, du træner BODYFLOW®, vil du kunne mærke, at kroppens stressniveau sænkes, og når du begynder at kunne øvelserne, bliver kroppen både stærkere og mere smidig, samtidig med at du får en bedre holdning og balance.

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

 LifeClub

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

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

lesmills.com



BODYFLOW®

AN OASIS FOR BODY AND MIND

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

BODYFLOW®

BODYFLOW® ER EN PERFEKT KOMBINATION AF YOGA, TAI CHI OG PILATES, SOM GIVER DIG FOKUS OG RO. DU TRÆNER STYRKE OG SMIDIGHED TIL SKØN, BLID MUSIK.

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

DET GØR BODYFLOW® FOR DIN KROP:

- Styrker dine mave- og rygmuskler.
- Gør hele kroppen stærkere og mere smidig.
- Forbedrer din bevægelighed og balance.
- Reducerer stress og spændinger.
- Forbedrer din holdning.
- Øger din koncentrationsevne og dit mentale nærvær.

SÅDAN SER EN BODYFLOW®-TIME UD

Programmet er det samme, uanset hvilken instruktør du kommer hos, hvilket betyder, at du allerede efter et par gange genkender øvelserne.

TAI CHI-OPVARMNING

De langsomme, cirkulende og fejende bevægelser fra tai chi hjælper os til at fokusere og forbereder kroppen på træning.

BJERGSTILLINGEN

Bjergstillingen er grundlaget for alle stående stillinger. Det er en øvelse i kropsholdning og nærvær.

- Stå med fødderne helt samlet, spred tæerne og fordel kropsvægten over hele fodsålen. Spænd forsiden af lårene.
- Forlæng ryggen ved at trække navlen en smule ind. Sænk hagen en smule mod halsen, så nakken forlænges.
- Åbn brystet, træk skulderbladene let bagud og nedad.
- Fokuser på et fast punkt foran dig.

SOLHILSEN

En traditionel serie af yogaøvelser, som dybdeopvarmer kroppen, samtidig med at øvelserne strækker og styrker kroppen. I hilsen til solen indgår øvelser som hunden, krokodillen og kobraen.

HUNDEN

- Anbring hænderne med skulderafstand, og spred fingrene.
- Stå med fødderne i hofteafstand og pres hælene i retning af gulvet/jorden.
- Løft hoften bagud/opad, så kroppen danner en pyramide – stræb efter at holde ryggen lige. Du kan om nødvendigt løfte hælene og bøje i knæene.

KROKODILLEN

- Gør kroppen stærk og rank som et bræt ved at spænde overkroppen og trække navlen ind mod rygsøjlen.
- Bøj albuerne, og hold armene tæt ved kroppen.

KOBRAEN

- Spænd lårene, og træk navlen ind mod rygsøjlen.
- Løft, og åbn brystet.
- Sænk skuldrene, og før skulderbladene let bagud og nedad.

KRIGEREN – STYRKER BENENE OG ØGER BEVÆGELIGHEDEN I HOFTERNE

- Bøj det forreste, og stræk det bageste ben.
- Hold overkroppen rank og stærk, lige over halebenet.
- Stræk armene op og gå lidt ned i det forreste ben. Spænd det bageste ben, og hold kroppen lige over "halen".

TREKANTEN – ØGER BEVÆGELIGHEDEN I HOFTERNE

- Anbring fødderne lidt fra hinanden, og hold begge ben strakt.
- Før hoften lige ud til siden, og sænk overkroppen i den modsatte retning.
- Stræb efter at forlænge undersiden af kroppen, så den bliver lige så lang som oversiden.

BALANCE – Forskellige stillinger, hvor vi øver balance, og nærvær.

KROPSHERNEN

- Øvelser fra pilates, som styrker musklerne i mave og ryg og forbedrer holdningen.
- Træk navlen ind mod rygsøjlen (aktiverer mave- og rygmusklerne) for at udføre bevægelserne kontrolleret.

ROTATIONER OG FOROVERBØJNINGER

Med yoga- og strækøvelser skaber vi forlængelse og bevægelighed i ryggen og benene.

AFSPÆNDING

De sidste 10 minutter gavner os mentalt og psykisk. Vi lader kroppen komme ned i omdrejninger, så den kan udnytte alt det arbejde, vi lige har udført.

