



## BODYPUMP®

| TID            | TRÆNINGSTYPE                         | INTENSITET                                   | FORBRÆNDETE KCAL             | UDSTYR  | MUSIK   | RESULTATER   |
|----------------|--------------------------------------|--|------------------------------|---|---|--|
| 60<br>MINUTTER | STYRKE-<br>TRÆNING MED<br>VÆGTSTANG. | VARIERET,<br>MIDDEL<br>TIL HØJ<br>INTENSITET | OP TIL<br><b>560</b><br>KCAL | VÆGT-<br>STANG,<br>VÆGT-<br>SKIVER OG<br>STEPBÆNK | INSPIRER-<br>ENDE<br>MUSIK FRA<br>HITLISTERNE | ØGER<br>STYRKE OG<br>UDHOLDEN-<br>HED, TONER<br>MUSKLERNE<br>OG GIVER ET<br>STÆRKERE<br>SKELET |



## FAQs

### HVAD SKAL JEG HAVE MED TIL TIMEN?

Behageligt træningstøj, træningssko, vandflaske og håndklæde.

### HVOR OFTE BØR JEG TRÆNE?

Efter du har deltaget på de første BODYPUMP® timer, anbefaler vi, at du træner 2-3 gange om ugen. Læg mindst én hviledag mellem timerne.

### HVORNÅR VIL JEG SE RESULTATER?

Tag den med ro i begyndelsen. Hvis du øger vægten for hurtigt, er der risiko for, at du kan få skader. Fysisk aktivitet er ikke en kortsigtet løsning – det er noget, der bliver en del af din livsstil. Du kan mærke, at du kan løfte mere, når du bliver vant til øvelserne. Efter ca. 6 uger er du klar til at øge vægten. Når du bliver stærkere, vil du kunne mærke, hvordan kroppen kommer i bedre form.

For mere information, spørg din instruktør eller besøg [lesmills.com/bodypump](http://lesmills.com/bodypump)

 **LifeClub**

**LES MILLS**  
FOR A FITTER PLANET

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

[lesmills.com](http://lesmills.com)



## BODYPUMP®

# LEAN, STRONG, UNSTOPPABLE



**LES MILLS**  
FOR A FITTER PLANET

# BODYPUMP®



## BODYPUMP® ER UDFORDRENDE STYRKETRÆNING TIL MUSIK.

Træningen er perfekt for både kvinder og mænd, som gerne vil træne hele kroppen igennem på EN time. BODYPUMP® er enkelt at udføre, og det gør det let at komme i gang, og effektiviteten betyder, at du hurtigt mærker og ser resultaterne.

## HVORDAN KAN JEG TRÆNE BODYPUMP® SIKKERT? INSTRUKTØREN ER TIL STEDE FOR AT HJÆLPE DIG MED AT TRÆNE SIKKERT.

Husk at:

- En god holdning er altafgørende.
- Koncentrer dig om at lære den rigtige teknik i begyndelsen.
- Fortsæt med at forbedre og finpudse din teknik.
- Begynd med let vægt – og gradvist vægten efter 6 uger.
- Udfør øvelserne kontrolleret – flydende i stedet for i ryk.
- Koncentrer dig om de arbejdende muskler og stabilisér de andre.
- Lyt til din krop – den fortæller dig, hvis noget er forkert.

Lidt ømhed i musklerne er helt normalt, når du begynder at træne – specielt hvis det kan mærkes både i højre og venstre side af kroppen. Det er almindelig træningsømhed. Gør det kun ondt i den ene side eller i leddene, så tag en snak med instruktøren om dette. Hvis smerten fortsætter, skal du kontakte en læge eller fysioterapeut.



## DET GØR BODYPUMP® FOR DIG OG DIN KROP:

- Du forbrænder op til 560 kalorier per time.
- Øger din styrke.
- Forbedrer din almene sundhed.
- Styrker skelettet (modvirker knogleskørhed).
- Giver dig en følelse af at have gjort noget godt for dig selv.

## SÅDAN SER EN BODYPUMP® TIME UD

Du skal bruge en stepbænk, en vægtstang og nogle vægtskiver. Når du har trænet et par gange, vil du vide hvilken vægt, der passer dig. Generelt kan man sige, at jo større muskler - desto mere vægt. Du kan oftest tage lidt mere vægt på, når du træner ben, og tage lidt vægt af, når du træner arme. Hvis du er usikker på, hvor meget vægt, du skal have på vægtstangen, så spørg instruktøren.

### 1. OPVARMNING

Forbereder kroppen til en højere intensitet længere henne i timen.

### 2. SQUAT

- Stil dig med lidt mere end hoftebreddes afstand mellem fødderne.
- Bøj let i knæene og hold overkroppen ret.
- Når du bøjer, skal vægtstangen være lige over midten af lårene, og knæene skal ikke være bøjet mere end 90 grader.
- Hold spændingen i overkroppen igennem hele øvelsen.



### 3. BÆNKPRES

- Tag bredt fat på vægtstangen.
- Sænk stangen mod midten af brystkassen.
- Albuerne er lige under hænderne.
- Stop bevægelsen når albuerne er på linje med stepbænkens kant.



### 4. DØDLØFT (DEADLIFT)

- træner de dybe rygmuskler og bagsiden af lårene.
- Tag fat i vægtstangen med skulderbredde mellem hænderne.
- Bøj/tip forover fra hoften og lad stangen glide ned til knæene.
- Lad ryggen være så lang og rank, som du kan.



### 5. RØNING (DEADROW)

- træner øvre del af ryggen. Øvelsen starter ved nederste position af dødløft.
- Begynd fra knæene.
- Træk vægtstangen op og bagud.
- Albuerne peger bagud og holdes ind til kroppen.
- Forestil dig, at albuerne styrer bevægelsen. Træk skulderbladene sammen i den øverste position.



### 6. CLEAN AND PRESS

- træner de fleste af kroppens muskler i én øvelse og øger pulsen.
- Hold vægtstangen tæt til kroppen igennem hele øvelsen.



### 7. TRICEPS PRESS

- træner bagsiden af overarmene.
- Hold hænderne i skulderbredde på vægtstangen.
- Sænk stangen mod panden.
- Hold albuerne samlet så godt du kan. De skal pege mod loftet i den nederste del af øvelsen.



### 8. BICEPS CURL

- træner forsiden af armene.
- Hold hænderne i skulderbredde på vægtstangen.
- Hav en rank holdning med skulderne sænket og brystkassen fremme under hele øvelsen.
- Forestil dig, at din overkrop står fast som en træstamme.



### 9. LUNGES

- træner ben og balder.
- Du kan lave lunges med eller uden vægtstang.
- Stil dig med det ene ben fremme og det andet tilbage.
- Forsøg at opnå en knævinkel på 90 grader.
- Sænk dig med overkroppen så ret som muligt.



### 10. UPRIGHT ROW

- træner skuldermuskulaturen.
- Hold hænderne lidt bredere end skulderbredde på vægtstangen.
- Hav en rank holdning gennem hele øvelsen.
- Træk vægtstangen op til midten af brystet.
- Lad albuerne styre bevægelsen.
- Hold stangen lidt ud fra kroppen.



### 11. CRUNCHES

- træner mavemusklerne.
- Løft overkroppen ved hjælp af mavemusklerne.
- Forestil dig at du har en tennisbold under hagen gennem hele bevægelsen.



### 12. UDSTRÆKNING

Efter en god træningstime er det vigtigt at strække ud. Dette øger bevægeligheden og mindsker risikoen for muskelsmerter og skader.