

BODYJAM™

Mitä se on?

BODYJAM™ on uusimpien biisien ja tanssi-tyylien kiehtova kooste. Kokeile tuntia, jossa on asennetta, lantion liikkeitä ja pakaran pyöriä. Nauti uusimmista tanssityyleistä – samalla kun treenaat. Voiko mikään olla parempaa?



Yältä BODYJAM -harjoitus näyttää

Lämmittely

Aloitamme yksinkertaisilla liikkeillä päästäksemme vauhtiin, ja aikaa kuten perinteisellä tanssikursilla, lämmittelimme yhtä kehon osaa kerrallaan (esim. olkapää, rintakehä, lanne).

Kunto-osio 1

Tämän osion aikana opettelemme yksinkertaisia, mutta jännittäviä liikkeitä, jotka ovat tämän hetken trendikkäimmistä tanssityyleistä. Kun olemme suorittaneet kaikki liikkeet, on aika aloittaa todellisen show-nostamme sykkeen huippuun nopean loppeluskaapaleen tahdissa. Tällöin sekä pulssi että tunnelema ovat katosssa.

Palautuminen

Seuraavaksi on aika palautua hitaamman musiikin tahdissa, jotta jaksaisimme jatkaa treenin loppuun.

Kunto-osio 2

Seuraavaksi vaihdamme tanssi- ja musiikkityyliä ja koellemme jotain uutta. Samoin kuin edellä, tämänkin osio perustuu tehokkaisia liikkeistä koottuun koreografiaan. Lopuksi otamme itsestämme kaiken irti todelliseen MTV-tyyliin.

Loppurentoutus ja venyttely

Turnin lopussa laskemme tempoa, kunnes sykkeemme on palautunut normaalille tasolle, ja venyttelemme suurimpia lihaksia.

Samoin kuin muissakin Les Mills-ohjelmissa, koreografia ja musiikki vaihtuu kolmen kuukauden välein. Jokaisessa uudessa Bodyjam-ohjelmassa käyvästään juuri sillä hetkellä viimeistä huutoa olevia musiikki- ja tanssityylejä.

Miten hyvä koordinaatio minulla on oltava?

Bodyjam-koreografia on yksinkertainen ja ohjauks on suunniteltu siten, että kaikilla osallistujilla on riittävästi aikaa oppia askelleet. Ohjaajasi valmentaa sinua löytämään tyylin, tunteen ja asenteen, jolta säilyttäisit motivoituneita yrittäjäparhaasi. Kun sitten hallitsit koko tanssijhdistelmän, olet valmis froctelemaan – juuri niin kuin itse haluat!



Mitä minun on otettava mukaan?

- Tilavat, mukavat vaatteet, joissa pääset oikeaan tunnelmaan.
- Tanssimiseen soveltuvat jalkineet, jolla on helppoa pyöriähdellä, liikkuu ja kääntyy.

– Lisäksi on suositeltavaa ottaa mukaan vesipullo ja pyyhkei

Kuinka hyvässä kunnossa minun on oltava?

Tämä tunti on tarkoitettu kaikille, mutta hyväkuntoisena saat treenisitä parhaan hyödyn.

Kuinka usein BODYJAM-treeneissä tulisi käydä?

Ei ole olemassa mitään ala- tai ylärajaa sille, kuinka usein Bodyjam-treeneihin tulisi yhden viikon aikana osallistua.

Olemme varmaankin kaikki halunneet tulla joskus tanssijoksis, joten tule sinäkin mukaan ja ymmärrät, miksi!

Mitä seuraavaksi?

Go for it! Omaa Bodyjam-treeneihin! Mikäli tarvitset lisätietoja, voit ottaa yhteyttä meihin tai vierailia kotisivuiltamme osoitteessa www.lesmills.net

