

BODYSTEP™ Mitä se on?

BODYSTEP™ on yksinkertainen, tehokas ja hauska step-tunti mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Siinä askelletaan laudalle, jonka korkeutta voidaan nostaa ja laskea. Säännöllinen treenaaminen tunneilla parantaa aerobista kuntoa, koordinaatiokykyä, vahvistaa ylävartalon ja ennen kaikkea jalkojen lihaksia.



BODYSTEP-tunnin rakenne:

Tunti koostuu 12 kappaleesta, joilla jokaisella on oma teemansa ja tavoitteensa.

BODYSTEP – todellinen piristysruuske!

- 1. Lämmittely lattialla**
Ensimmäinen kappale sisältää suuria ja yksinkertaisia liikkeitä, jotka tehdään suurimmaksi osaksi lattialla.
- 2. Lämmittely step-laudalla**
Toisessa lämmittelykappaleessa aloitetaan askelkanninen laudalle ja käydään läpi tehokas ja turvallinen askellustekniikka.
- 3. Intensiivinen nosto**
Lämmittely on ohi ja alkaa sykkeen nostaminen. Nyt mukaan tulee ensimmäiset ponnistavat askeleet ja suuremmat käsilikkeet.
- 4. Alueittainen step (ensimmäinen sykehuppu)**
Tämä kappale on ensimmäinen hikireeni, johon kuuluu alueittaisia askeleita ja käsilikkeitä. Ne nostavat sykkeen helposti korkealle.
- 5. Reisibisi**
Ennen tätä kappaleita lauta lasketaan alemmalle tasolle. Viidennessä bisissä tehdään paljon erilaisia jousioja sekä muita reisiä ja pakaroilta kuormittavia askeleita.
- 6. Power peak (toinen sykehuppu)**
On aika lisätä intensiteettiä ja suunnata katse kohti toista sykehuppua. Kappale sisältää paljon perkin ylläkyisiä pituussuunnassa sekä muita raskaita ja sykeiltä nostavia askeleita.
- 7. Palautus**
Tämä kappale antaa sykkeelle tilaisuuden tasaantua. Se sisältää hitaampia liikkeitä, joissa keskitytään vahvistamaan jalkojen ja pakarain lihaksia sekä kehitetään tasapainoa.
- 8. Party step**
Hiukset heilumaan, hymyä huuleen ja hauskaa pillämään, tässä bisissä kaikki on sallittua! Eri ohjelmissa teemat ja musiikkityylit vaihtelevat, joita laudalle saadaan aikaan kummon bileet.
- 9. Speed step**
Tämä kappale on BODYSTEP-tunnin tunnusmerkki. Jalat tikkaavat kuin ompelukoneen neula ja samalla kunto paranee kohtisten.
- 10. Peak (kolmas sykehuppu)**
Viimeisen sykehupun askeleet ja käsilikkeet ovat voimakkaita ja alueittaisia. Ne tarjoavat tilaisuuden testata omia jaksamisen rajoja ja kokea onnistuneen elämänsiä.
- 11. Jäähdytely / punnerrukset / vatsa**
Jäähdytely tassa sykeä, minkä jälkeen vuorossa on erilaisia punnerruksia ja vatsaliikkeitä.

12. Palautus / venytyt

Tunnin lopuksi tehdään kevyitä ja palauttavia venytyksiä.

Samoin kuin muiden Les Mills -ohjelmien, myös BODYSTEP-tunnin koreografia ja musiikki vaihtuvat kolmen kuukauden välein.

Se näyttää vaikealta.

Minulla ei ole tarpeeksi koordinaatiokykyä.

Kun kokeilee jotain uutta laja, kestää muuttaman kerran ennen kuin pääsee läjin sisään. Sama pätee BODYSTEP-tuntiin. Ensimmäisellä kerralla ei siis kannata luovuttaa! Opi uutta joka kerta eikä kestä kauaakaan, kun jo huomaat hallitsevasi sekä askeleet että laudan.

Jos sallitset järjestetään tekniikatunteja, kannattaa käydä siellä ennen ensimmäistä tuntiä.

- pida ensimmäisellä kerralla lauta koko ajan matalalla tasolla.
- keskity aluksi peikastään jalkoihin ja lisää käsilikkeitä myöhemmin.

Mitä tarvitsen mukaan?

Vaara mukaan hyvät sisäliikuntaan tarkoitellut kengät, hikiliikuntaan sopivat treenihauteet, hikipyhye ja vesipullo.

Miten hyvää kuntoa tunti vaatii?

BODYSTEP sopii kaikien kuntoisille. Voit itse säädellä tunnin tehokkuutta nostamalla tai jaskamalla laudaa ja tekemällä askeleet ilman ponnistuksia tai ponnistaen.

Miten usein kannattaa käydä tunneilla?

Suosittelimme, että pidät harjoitusten välillä vähintään yhden lepopäivän. Saadaksesi aikaan tuloksia, kannattaa tunneille osallistua 2-3-kertaa viikossa.

Mitä seuraavaksi?

Go for it! Onnea BODYSTEP-treeniin. Lisätietoja tunnistä saat osoitteesta www.lesmills.fi ja oman salisi BODYSTEP-ohjaajaltasi.

