



Que va m'apporter le BODYSTEP™ ?

- Une grosse dépense calorique pour un corps plus mince
- Une tonification et une meilleure définition musculaire, en particulier des fesses, cuisses et hanches
- Une amélioration de ma condition physique générale
- Une meilleure coordination
- Des abdominaux plus forts grâce au travail de renforcement musculaire
- Une densité osseuse plus importante pour lutter contre l'ostéoporose
- Un coeur et des poumons plus performants grâce au travail cardio-vasculaire important

BODYSTEP™

L'entraînement de step qui remonte votre énergie et vous donne la pleine forme.



www.lesmills.fr

Montez d'un niveau avec le BODYSTEP™



BODYSTEP

BODYSTEP™

c'est quoi?

BODYSTEP™ est un entraînement simple, athétique et fun s'appuyant sur une marche adaptable en hauteur pour vous faire monter et descendre sur des musiques motivantes et dynamiques. Parmi les nombreux bénéfices que vous allez obtenir en suivant ce cours, les principaux sont une tonification et un amincissement des fesses et des cuisses, une amélioration de votre système cardiovasculaire et de votre coordination, une augmentation de la force fonctionnelle de votre corps dans son ensemble.



Un cours typique

Vous trouverez 12 chansons dans un cours complet de BODYSTEP. Chacune a un objectif de travail spécifique pour vous permettre d'obtenir un entraînement complet pour votre corps.

1. Echauffement

Vous préparez votre corps à l'effort grâce à des mouvements simples et qui vous font travailler votre souffle.

2. Echauffement Step

Pensez à cette chanson comme à une 'école de step'. Vous y apprenez à utiliser le step correctement et continuez à échauffer votre corps.

3. Step Orientation

Nous montons progressivement l'intensité dans cette chanson en augmentant les amplitudes de travail et en ajoutant quelques propulsions.

4. Step Athlétique

C'est le premier pic d'intensité. Il est temps de monter l'énergie et votre fréquence cardiaque grâce à des exercices plus athlétiques mais très simples pour améliorer votre condition souffle.

5. Force mixte

Vous descendez le step et l'intensité cardio d'un niveau. Le point de focus se déplace sur les fesses et les jambes pour tonifier cette partie du corps.

6. Pic cardio

Le second test ! Vous trouverez des mouvements puissants et explosifs, essentiellement latéraux pour développer votre endurance et travailler les jambes différemment.

7. Step Récupération

Une bonne occasion de reprendre son souffle grâce à des exercices plus lents et plus musculaires pour améliorer votre équilibre et votre stabilité, ainsi que pour tonifier les muscles des jambes.

8. Step Party

Libérez votre corps et amusez-vous. Vous trouverez des thèmes différents à chaque fois pour cette chanson et des mouvements plus funs, un style beaucoup moins athlétique...pour se faire plaisir.

9. Step rapide

Une spécificité du BODYSTEP. Le step se met au minimum et nous accélérons les mouvements pour travailler la vitesse et l'agilité.

10. Puissance

C'est le troisième et dernier challenge, vous pouvez choisir de remonter le step d'un niveau. Cette chanson est un vrai challenge physique combinant des exercices en propulsions et des mouvements explosifs plus dans le sol. Donnez tout ce qui vous reste pour être fier de vous à la fin.

11. Récupération/Pompes/Abdominaux

Récupérez votre souffle puis passez au sol pour travailler les muscles du haut du corps et les abdominaux.

12. Cooldown/Stretching

Complétez votre entraînement et étirez les nombreux muscles qui ont travaillé tout en revenant au calme.

Comme tous les programmes Les Mills, un nouveau cours de BODYSTEP est lancé tous les 3 mois avec de nouvelles musiques et nouvelles chorégraphies.

'Le cours a l'air un peu compliqué, je ne suis pas assez coordonné'.

Il faut en général 2 ou 3 cours de BODYSTEP avant de vraiment se sentir bien. N'abandonnez pas, c'est normal ! A chaque cours vous vous sentirez de plus en plus à l'aise avec les mouvements et le rythme qui sont choisis pour permettre aux débutants de s'en sortir rapidement.

Voilà quelques conseils pour vous aider :

- Démarrer avec un seul plot pour votre step
- Ne vous embêtez pas avec les bras au début, concentrez-vous sur les pieds !

Si vous n'arrivez pas à faire un exercice, continuez avec un mouvement qui vous met plus à l'aise et utilisez les options que vous propose l'instructeur. Prenez le temps d'observer et quand vous vous sentez prêt, allez-y.

Que devez-vous apporter ?

Assurez-vous d'avoir une bonne paire de basket, stable et amortissante. Portez des vêtements confortables et prenez une serviette et une bouteille d'eau. Vous trouverez des tenues spécifiques au BODYSTEP sur notre site www.lesmillsboutique.com

Devez-vous déjà être en forme pour suivre le cours ?

Le BODYSTEP s'adapte à tous les nouveaux physiques. Vous pouvez monter ou descendre l'intensité en jouant sur la hauteur du step, les bras, les amplitudes...

Quelle fréquence d'entraînement ?

Le mieux est de prendre un jour de récupération entre 2 cours. Pour de meilleurs résultats, faites 2 à 3 cours par semaine.

La prochaine étape ?

Allez-y ! Bonne chance pour votre premier cours de BODYSTEP et si vous voulez plus d'informations, allez voir un instructeur et visitez notre site internet www.lesmills.fr

