



DAUER

30
Minuten

ÜBUNGSZIEL

Kräftigung der
Rumpfmuskulatur

INTENSITÄT

Mittel bis hoch

EQUIPMENT

Tube

MUSIK

Klassische und
aktuelle Chart Hits,
die dich motivieren
werden

RESULTATE

Verbessert die Kraft
und strafft die gesamte
Rumpfmuskulatur

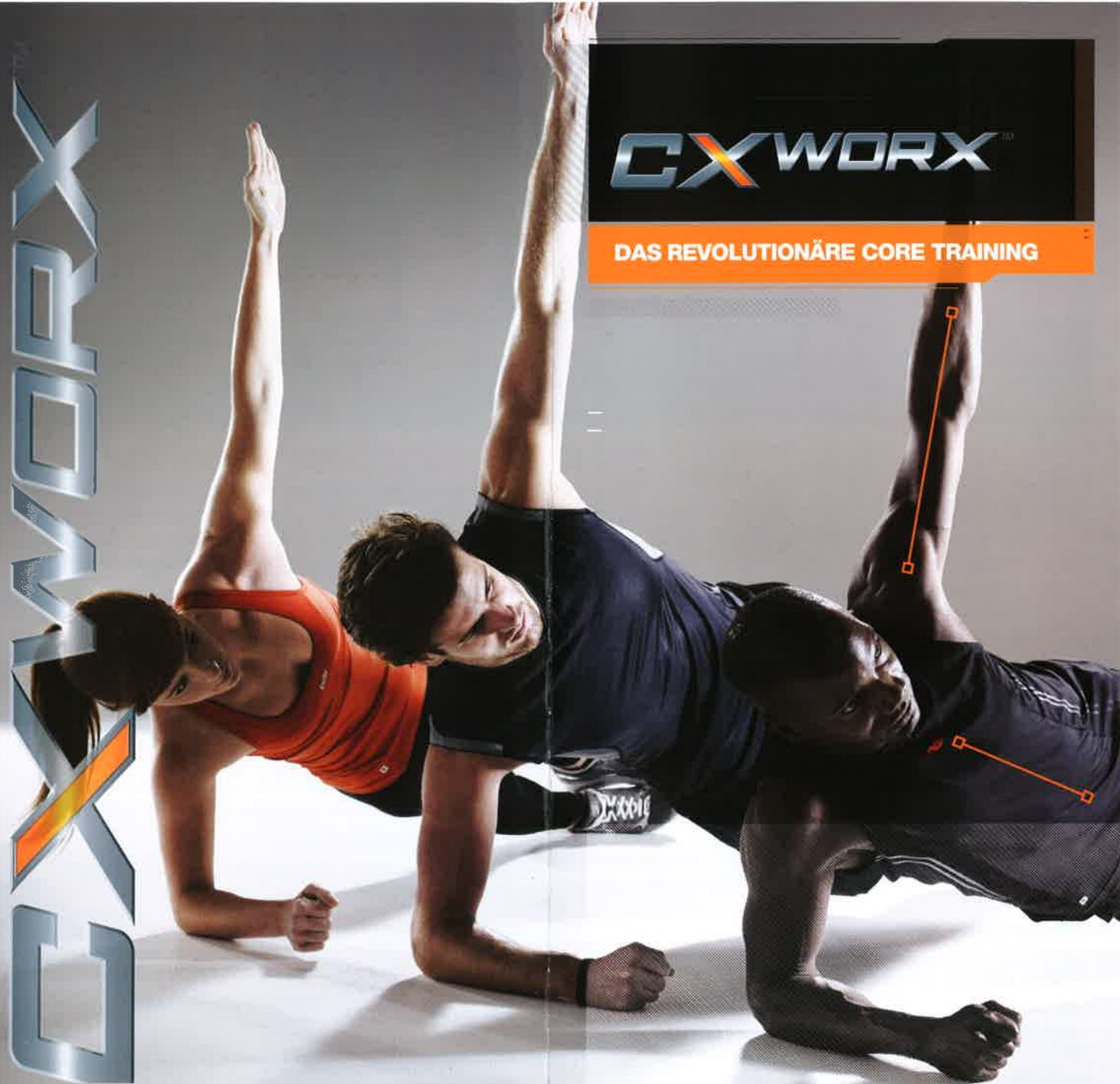
Probiere Les Mills CXWORX® aus!
Die Kurszeiten findest du im
Kursprogramm deines Clubs.

CXWORX

lesmills.com/cxworx

CXWORX™

DAS REVOLUTIONÄRE CORE TRAINING



LES MILLS
FOR A FITTER PLANET



CXWORX™

DAS REVOLUTIONÄRE CORE TRAINING

Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft ist dieses Programm der ultimative Weg zu einer straffen und kräftigen Rumpfmuskulatur. Das dynamische Training bewirkt eine Kräftigung deiner Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur und stabilisiert die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper. Dieses Workout lässt dich gut aussehen und macht dich stark! Wie bei allen LES MILLS™ Programmen gibt es auch bei CXWORX® alle drei Monate neue Moves und neue Musik, um dich in Atem zu halten.

WAS BRINGT DIR CXWORX®?

- ein schnelles und effizientes Workout in 30 Minuten
- ein intensives Workout, das dich mental und körperlich fordert
- strafft und stärkt die Rumpfmuskulatur
- funktionelle Übungen verbessern die Balance und Beweglichkeit, Verletzungen wird vorgebeugt
- gibt dir ein besseres Verständnis, wie deine Rumpfmuskulatur funktioniert und welche Bedeutung sie für deine körperliche Gesundheit darstellt
- motiviert dich, deine Komfortzone zu verlassen

DIE TYPISCHE CXWORX® LEKTION

30 Minuten Les Mills CXWORX® Training ist alles, was du brauchst, um deiner Rumpfmuskulatur ein forderndes Workout zu bieten. Isolierte Übungen sprechen gezielt spezielle Muskeln an, integrierte Bewegungen nutzen zwei oder mehr Muskelgruppen auf einmal.

1. WARMUP

Lässt dich deine "Core" (Rumpf) Muskeln spüren und zeigt dir, wie du diese Muskeln gezielt in Angriff nehmen kannst.

2. CORE STRENGTH 1

Die Herausforderung an deine obere und untere Bauchmuskulatur nimmt zu, du beginnst damit, deine Rumpfmuskulatur zu aktivieren.

3. STANDING STRENGTH 1

Trainiert deine Gesäss- und Bauchmuskulatur im Stehen. Verbessert deine Wahrnehmung, wie diese Muskeln im Alltag funktionieren.

4. STANDING STRENGTH 2

Die Herausforderung an deine Gesässmuskulatur nimmt zu mit Kniebeugen, Ausfallschritten und Variationen.

5. CORE STRENGTH 2

Trainiert deine seitliche Bauchmuskulatur in drei Bewegungsmustern – liegende Twists, seitliche Hover und Mountain Climbers in Brett-Position! Das ist das "Superset" des Core Trainings!

6. CORE STRENGTH 3

Setzt den Fokus auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur, um die Wirbelsäule aufzurichten.

DAS INTERESSIERT MICH

WIE OFT SOLL ICH MITMACHEN?

Am besten ist es, einen Tag Pause zwischen den Kursen zu machen, um deinem Körper Zeit zur Erholung zu geben. Aber du kannst CXWORX® auch im Anschluss an jedes LES MILLS™ Programm mitmachen oder vor einer Ausdauerstunde.

WIE FIT MUSS ICH SEIN?

Les Mills CXWORX® ist ein gelenkschonendes Training, das dein Herz-Kreislaufsystem anregt. Bringe einfach Kraft und Entschlossenheit mit! In diesem Programm gibt es Optionen, die alle Fitness-Levels ansprechen.

WAS SOLL ICH MITBRINGEN?

Zieh einfach etwas Funktionelles an und natürlich Sportschuhe. Denke an ein Getränk, ein Handtuch und eine positive Einstellung. Ein Tube stellen wir dir zur Verfügung.

WERDE ICH MIT CXWORX® FIT FÜR OLYMPIA?

OK, für die Olympischen Spiele brauchst du schon ein bisschen Talent. Aber ganz egal, wie gut du auch bist, dieses Workout wird dich definitiv auf das nächste Level bringen.

BIST DU DABEI?

Probiere es aus! Viel Erfolg mit CXWORX®, wenn du weitere Informationen brauchst, sprich deinen Instructor an oder besuche lesmills.com/cxworx

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET