



# **LesMILLS** **BODYVIVE 3.1**

**PRESENTER AUS NEUSEELAND, AUSTRALIEN**

RELEASE  
**36**

## **FEATURES**

- BODYVIVE 3.1 CLASS-STRUKTUR
- PERFORMANCE
- 5 UNMITTELBARE TRAININGSNUTZEN
- BODYBALANCE: NUTZEN FÜR ÄLTERE TEILNEHMER
- BODYVIVE 3.1 FUNKTIONELLE KRAFT
- DER WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRUND ZUM LESMILLS-TUBE

# DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS-Familie besteht aus 17.000 Fitness-Clubs, 100.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern in 80 Ländern rund um den Globus.

**TROTZ ANDERER LAGE, RELIGION, RASSE, FARBE UND GLAUBEN WERDEN WIR DURCH UNSERE LIEBE ZU BEWEGUNG, MUSIK UND DAS STREBEN NACH EINEM GESUNDEN LEBEN VEREINT.**

**BEI LES MILLS GLAUBEN WIR AN DIE WÜRDE EINES JEDEN EINZELNEN UND RESPEKTIEREN DIE RECHTE UND DIE FREIHEIT EINES JEDEN.**

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Präsentationen, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

**MANCHE DINGE KOMMEN IN UNTERSCHIEDLICHEN REGIONEN UNTERSCHIEDLICH AN.**

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

**WIR BEGRÜßEN EINE OFFENE KOMMUNIKATION ÜBER EVENTUELLE UNKLARHEITEN, UM MISSVERSTÄNDNISSE GÜTLICH UND FRIEDLICH ZU LÖSEN.**

**WIR WOLLEN LEBENSVERÄNDERNDE FITNESS-ERLEBNISSE ERSCHAFFEN – JEDES MAL UND ÜBERALL.**

**BLAH BE LOUD AND HEARD**

Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf [lesmills.com/BLAH](https://lesmills.com/BLAH)

**Hey Instruktor:innen!** Wenn es darum geht, vorangegangene Releases miteinander zu kombinieren, versucht bitte, die meisten Tracks von BODYVIVE® 20 und neuer zu wählen; ab und zu ein älterer Track ist OK. Besser ist es auf jeden Fall, wenn du beim Mischen der Releases die komplette Cardio-Sektion oder Kraft/Core-Sektion austauschst als nur einzelne Tracks.

## BODYVIVE 3.1 Class-Struktur

### Performance

### 5 unmittelbare Trainingsnutzen

### BODYBALANCE: Nutzen für ältere Teilnehmer

### BODYVIVE 3.1 Funktionelle Kraft

### Der wissenschaftliche Hintergrund zum LESMILLS-Tube

	TRACK	KÜNSTLER
1	<b>WARMUP</b> Yeah 3x © 2010 Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Brown, Justin, McCall, Streater	Chris Brown 3:52
2	I Choose U (Fedde Le Grand Remix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Schuller, Tranter, Jones, Resnick, Shapiro	Timeflies 2:11
	I Choose U (Fedde Le Grand Remix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Schuller, Tranter, Jones, Resnick, Shapiro	Timeflies 3:16
3	<b>CARDIO 2</b> Valerie © 2015 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Payne, McCabe, Harding, Chowdhury, Pritchard	The Sling World 4:35
4	<b>CARDIO 3</b> Two Tribes © 2015 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Johnson, O'Toole, Gill	DJ Havoc 5:55
5	<b>PEAK CARDIO</b> Waiting All Night © 2013 Warner Music UK Limited. Produced Under License From Warner Music UK Limited. Written by: Aggett, Amor, Harris, Newman, Dryden	Rudimental feat. Ella Eyre 4:53
6	<b>INTEGRIERTE KRAFT</b> Titanium © 2015 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Guetta, van de Wall, Furler, Tuinfort	The Crying Greed 4:54
7	<b>CORE-KRAFT – HÜFTEN</b> Rich Girl Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Stefani, Dioguardi, Elizondo, Young, Batson, Bock, Jeffers, Harnick, Kreviazuk	Gwen Stefani feat. Eve 3:48
8	<b>CORE-KRAFT – BAUCH</b> Need You Tonight © 2015 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Farriss, Hutchence	The Pacific Stretch 4:35
9	<b>AKTIVE ERHOLUNG</b> Russian Roulette Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Smith, Harmon	Rihanna 3:47
BONUS 1	<b>OBERKÖRPER KRAFT</b> Back In Black © 2015 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: A. Young, M. Young, Johnson	Loyal Fair 4:17
BONUS 2	<b>CORE-KRAFT – RÜCKEN</b> Burn (Lovelife Remix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Goulding, Kurstin, Zancanella, Tedder, Kutzie	Ellie Goulding 4:05
BONUS 3	<b>STRETCH</b> All Night Long (All Night) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Richie	Lionel Richie 4:15

# BODYVIVE 3.1 / 36 EXPRESS-FORMATE

## 30 MINUTEN (CARDIO/CORE)

- Track 1 Warmup
- Track 2 Cardio 1
- Track 3 Cardio 2
- Track 4 Cardio 3
- Track 5 Peak Cardio
- Track 7 Core-Kraft – Hüften

GESAMTDAUER: 28:30

## 30 MINUTEN (OPTION 2)

- Track 1 Warmup
- Track 3 Cardio 2
- Track 5 Peak Cardio
- Track 6 Integrierte Kraft
- Track 7 Core-Kraft – Hüften
- Track 8 Core-Kraft – Bauch

GESAMTDAUER: 28:32

## 55 MINUTEN-FORMAT

- Track 1 Warmup
- Track 2 Cardio 1
- Track 3 Cardio 2
- Track 4 Cardio 3
- Track 5 Peak Cardio
- Track 9 Aktive Erholung
- Track 6 Integrierte Kraft
- Bonus 1 Oberkörper Kraft
- Track 7 Core-Kraft – Hüften
- Track 8 Core-Kraft – Bauch
- Bonus 2 Core-Kraft – Rücken
- Bonus 3 Stretch

## CREDITS

- Choreography – Susan Trainor  
Group Fitness Director – Dr Jackie Mills  
Creative Director – Kylie Gates  
Program Coach – Susan Trainor & Kylie Gates  
Program Planner – Eden Graziani  
Head Trainer – Maureen Baker  
Technical Consultant – Bryce Hastings

**BEACHT:** Die 30- und 55-Minuten-Class-Formate sind an diese Release angepasst worden. Wenn du zukünftig verschiedene Releases mischst, benutze bitte die Standard-Express-Formate im Bereich "Instruktor Unterrichts-Tipps" auf [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)

**DENKE AN DEINE OPTIONEN! UNTERRICHTE FÜR DIE TEILNEHMER IN DEINER CLASS. WENN SIE EINFACHE OPTIONEN BRAUCHEN, BLEIBE DABEI. WOLLEN SIE MEHR, LASSEN SIE ES DICH WISSEN**

## SCHLÜSSEL

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>B up</b> Aufbau                      | <b>L</b> Links   | <b>m.</b> mit                                      |
| <b>Br</b> Bridge (Hinleitung z. Chorus) | <b>Min.</b> Minuten  | <b>Wdh. Xx</b> Führe die Sequenz / Übung x-Mal aus |
| <b>C</b> Chorus (Refrain)               | <b>O/H</b> Über Kopf                                       |  |
| <b>QC</b> Stiller Chorus                | <b>OTS</b> Auf der Stelle                                  | <b>ROM</b> Range of Motion; Bewegungsumfang        |
| <b>ct / cts</b> Musik-Counts            | <b>Outro</b> Musikausklang                                 | <b>R</b> Rechts                                    |
| <b>F &amp; B</b> Vorwärts & rückwärts   | <b>PC</b> Vor-Chorus                                       | <b>V</b> Vers, Strophe                             |
| <b>Instr</b> Instrumental               | <b>Ref</b> Refrain (wiederkehrende Phrase oder Songzeilen) | <b>RA</b> Running-Arme                             |
| <b>HOH</b> Hände an die Hüften          | <b>Rep</b> Reprise (sich wiederholender Teil des Chorus)   | ↕ Leichtere Option                                 |
| <b>Intro</b> Einleitung                 |  | ↑ Fortgeschrittene Option                          |

### Das Kleingedruckte

Das Les Mills-Lehrmaterial (CDs, DVDs und Choreografie-Notizen) sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als Les Mills-zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases erlernen und sie in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt Les Mills, die Agenturen und andere Instrukturen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner Les Mills-Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.

# BODYVIVE 3.1 / 36



From L-R: Nathan Keene, Nats Levi, Mark Nu'u, Susan Trainor, Michael de Silva

Wir hatten so eine tolle Woche beim Filming zur BODYVIVE 3.1 Release 36 – wir haben sie im Kasten!

Es gibt in dieser Release viele Highlights, darum weiß ich, dass du und deine Class sie lieben werdet. Wie immer haben wir eine großartige Musikzusammenstellung, die allen in der Class gefallen wird, z.B.: *I Choose U, Waiting All Night, Titanium* und *Russian Roulette*.

Dieses Workout ist intensiv und herausfordernd. Nimm die Zeit, bevor du es das erste Mal unterrichtest, und bringe dich in körperliche Bestform, damit du ein echtes athletisches Vorbild sein kannst.

In der Cardio-Abteilung habe ich zuerst die Low-Levels choreografiert und dazu dann die Sprung-Optionen, falls deine Teilnehmer eine extra Herausforderung suchen. Wir wissen, dass es intensiv wird, egal ob du springst oder nicht. Dies ist ein wichtiger Teil des Coachings – Optionen anzubieten und zu erklären, damit deine Class versteht,

welcher Level für sie richtig ist und was sie von jeder Option zu erwarten haben. So bekommen eure Teilnehmer die Kontrolle über ihr Training. Schau dir die Masterclass an und achte auf die rechte Seite der Choreonotizen. Dort findest du Tipps zur Coaching-Sprache.

Hier in Auckland wurde BODYVIVE 3.1 als Programm komplett relaunched und unsere Teilnehmerzahlen schnellen in die Höhe! Wir haben geforscht und ein Produkt entwickelt, das die Menschen wollen. Ich hoffe, dein Club hat denselben Erfolg mit dem neuen Format. Denke daran online zu gehen, [www.lesmills.co.nz/exercise-options/group-fitness/bodyviveactive/](http://www.lesmills.co.nz/exercise-options/group-fitness/bodyviveactive/), und die die neuen Marketing-Materialien zu holen. Sprich mit deinem GFM darüber, mehr Menschen für Bewegung und Gruppenfitness zu begeistern!

Wir freuen uns wie immer auf euer Feedback,  
Susan x

## BODYVIVE 3.1 Presenter

**Susan Trainor** (Neuseeland) ist Program Director für BODYVIVE 3.1 und Co-Program Director für CXWORX. In der Vergangenheit hat sie für einige der führenden Dance-Companies in Neuseeland und Australien getanzt und unterrichtet. Sie wohnt in Auckland.

**Mark Nu'u** (Neuseeland) ist BODYVIVE 3.1 International Presenter und der Program Director für LMI STEP. Er wohnt in Auckland und ist ehemaliger Teilnehmer bei internationalen und nationalen Aerobic-Wettkämpfen.

**Nats Levi** (Neuseeland) ist Instruktor für BODYVIVE 3.1, BODYBALANCE, BODYPUMP, CXWORX und RPM und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie wohnt in Auckland.

**Nathan Keene** (Australien) ist Instruktor und Trainer für BODYVIVE 3.1 und SH'BAM, außerdem Instruktor für BODYPUMP, LMI STEP und CXWORX und Trainer für BORN TO MOVE. Er wohnt in Sydney.

**Michael de Silva** (Neuseeland) ist BODYVIVE-Instruktor, Instruktor und Trainer für BODYATTACK, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach und Trainer. Er wohnt in Auckland.

# BODYVIVE 3.1

# Class-Struktur

WIR WOLLTEN DAS 45 MINUTEN-FORMAT VON BODYVIVE 3.1 ABBILDEN UND DARUM WIRST DU DIE FOLGENDEN INNOVATIONEN IN DEINEM CHOREOGRAFIE-HEFT FINDEN:

## 45 MINUTEN-STRUKTUR

- Die Reihenfolge der Notizen und Musik-Trackliste passen nun zum 45 Minuten-Crosstraining-Format, wie es auf der DVD zu sehen ist
- 45 Minuten-Format = Track 1 – 9
- Drücke einfach auf "play" und los gehts!

## 55 MINUTEN-STRUKTUR

- Wenn du das 55 Minuten-Format unterrichtest, solltest du die **3 BONUS-Tracks** am Ende der Release mit unterrichten
- Füge diese Tracks in deine Playlist entsprechend der 55 Minuten-Struktur ein (wie am Anfang des Hefts zu finden)
- Das wird immer gleich sein:  
**BONUS 1** – OBERKÖRPER-KRAFT,  
**BONUS 2** – CORE-KRAFT – RÜCKEN und  
**BONUS 3** – STRETCH

## COACHING BODYVIVE 3.1 IST SOGAR EINFACHER GEWORDEN!

- Du findest die neue **EINSICHT**-Box auf der rechten Seite deiner Choreonotizen. Dort findest du eine Kurzbeschreibung des Tracks inklusive Einführung jeder neuen Bewegung, außerdem eine Zusammenfassung, für welchen Zweck die Choreografie konzipiert wurde (z.B. *die Herzfrequenz deiner Teilnehmer steigern*)
- Jede **neue Bewegung oder Sequenz** in der Release wird auf der rechten Seite erklärt. Das beinhaltet Technik-Cues und eine detaillierte Strukturierung, wie man die Ebenen coacht
- Die **UNTERRICHTS-TIPPS**-Box bietet dir Tipps und Tricks für das Coachen des Tracks. Genau hier findest du auch allgemeine Informationen zum Unterrichten der Choreografie, Dinge, auf die geachtet werden soll (z.B. *sei präzise hinsichtlich Körperteil und Richtung, wenn deine Teilnehmer dich nicht gut sehen können, weil sie in Rückenlage trainieren*)
- Wir haben endlich ein neues **BODYVIVE VITALS** Glossar am Ende des Hefts. Hier findest du alle Technik- und Pflicht-Cues für geläufige Übungen.

VIEL SPASS!





# PERFORMANCE

Fitness Magic hat einen brandneuen Look!

Wir haben ihn neu definiert und Tools geschaffen, die euch helfen, die Fitness Magic in deinen Classes zu erzeugen. Fitness Magic heißt jetzt PERFORMANCE.

Unser Job als Instruktoren verlangt, dass wir jedes Mal, wenn wir eine Class unterrichten, in eine Rolle schlüpfen – so wie ein Schauspieler in eine Rolle schlüpft. Diese Rolle ermöglicht es uns jedes Mal, unsere Classes zu leiten und zu motivieren.

## Was sorgt denn nun für eine großartige Performance?

### 1. DIE MUSIK

Alles beginnt mit der Musik – von der Choreografie über die Art, wie du deine Stimme benutzt, bis hin zu deinen Handlungen und wie du deine Präsenz auf der Bühne erzeugst. Stelle dir vor, du würdest MIT der Musik im Team-Teach arbeiten; stelle dir vor, die Musik wäre ein weiterer Instruktor auf der Bühne – Sorge dafür, dass die Musik wirken kann!

### 2. DEINE HANDLUNGEN

Was du physisch auf der Bühne tust – deine Handlungen – tragen auch zur Performance bei. Diese Handlungen werden von der Emotion der Musik angetrieben. Deine Haltung, die Art, wie du deinen Körper bewegst und der Ausdruck auf deinem Gesicht sind alle Teil der Performance. Manchmal bestimmt die Intensität des Workouts, dass du einen angestrengten Gesichtsausdruck hast und man dir das harte Training ansieht. Und dann wieder kannst du ein entspanntes Gesicht machen – und lächeln.

Wie dem auch sei, die meiste Zeit wirst du zeigen, wie viel Spaß dir diese Erfahrung macht. Diese Class ist der beste Teil deines Tages, also zeige es!

### 3. DEINE STIMME

In allen Programmen haben wir zwei Stimmen: Die dialogorientierte und die motivierende. Einzige Ausnahme ist BODYBALANCE: Hier setzen wir nur die dialogorientierte Stimme ein.

Woher weißt du, welche Stimme du benutzen sollst?

Die dialogorientierte Stimme wird meistens in den Strophen und den Instrumentalparts benutzt. Die motivierende Stimme wird im Pre-Chorus und Chorus benutzt. Unsere motivierende Stimme kann sich aufbauen, laut und intensiv sein... oder manchmal benutzen wir auch einfach nur Schweigen.

So wie unsere Handlungen passen wir unsere Stimme der Musik an und arbeiten MIT der Musik – nicht gegen sie.

### 4. DAS ULTIMATIVE DU

Es gibt zwei Elemente, die wir benutzen, um das 'Ultimative Du' zu erzeugen. Diese sind: Deine Persönlichkeit – oder der Charakter, zu dem du wirst, wenn du unterrichtest – und deine geistige Haltung. Du findest heraus, welches deine Persönlichkeit ist, wenn du den 'Ultimative Du'-Fragebogen auf der nächsten Seite ausfüllst.

## Wer möchtest du sein, wenn du unterrichtest?

Wenn du den Fragebogen ausfüllst, denke an die Qualitäten und Eigenschaften dieses Instruktor. Die Fragen helfen dir, deine individuellen Elemente herauszufinden, die dir dabei helfen, dieser Charakter zu sein. Denke daran – dein 'Ultimates Du' wird sich von Programm zu Programm etwas unterscheiden, weil jedes Programm seine eigene Essenz hat. Wie jeder Künstler, der auftritt, erfinden sich die weltweit besten Instruktoren immer wieder neu. Ein wichtiger Teil dabei ist, dass du regelmäßig dein 'Ultimatives Du' betrachtest.



Die Persönlichkeit, die du beim Unterrichten annimmst, ist die größte und beste Version von dir – das ist das 'Ultimative Du'. Es geht aber nicht darum vorzugeben, jemand anderes zu sein – es geht darum, deine eigene Identität herauszufinden, die zur Programm-Essenz passt.

Der letzte Schritt, um dein 'Ultimatives Du' zu entwickeln, ist deine geistige Einstellung – in die Rolle hineinkommen, bevor die Class beginnt. Wenn du vorbereitet bist, deine Choreo kennst, deine Coaching-Anweisungen kennst und fokussiert bist.

#### **WENN DU DIESE RELEASE LERNST, BENUTZE DIESE VIER TOOLS:**

- Starte die Musik und höre sie genau an. Welche Emotionen erlebst du selbst? Wie fühlt sich jeder Track an?
- Mache die Choreografie vor einem Spiegel und mit laufender Musik. Achte auf deine Gesichtsausdrücke, spiegelst du das Gefühl jedes Tracks wider? Denke daran – es ist OK, dass du selbst Spaß hast. Zeige es!
- Übe dein Coaching mit LAUTER Stimme. Wie klingt deine Stimme? Deine Geschwindigkeit? Passt deine Stimme zu deinen Handlungen und der Musik?
- Fülle den 'Ultimative Du'-Fragebogen aus.

**Denke daran – es sind diese 4 Tools, die eine wahrhaftige Performance erzeugen; und diese sorgt dafür, dass deine Teilnehmer wiederkommen – Woche für Woche!**



# DAS ULTIMATIVE DU

Wer wärest du gern, wenn du unterrichtest? Dieser Fragebogen hilft dir, dich mit deinem inneren Rockstar zu verbinden oder mit deinem 'ULTIMATIVEN DU'. Beantworte diese Fragen und beginne deine Reise...

Wenn du das Ultimate Du-Video anschauen möchtest, gehe bitte auf <https://vimeo.com/130062716> und gib das Passwort 'ultimateyou' ein

## WENN DU 'DAS ULTIMATIVE DU' BIST... BEVOR DU DEN RAUM BETRITTSST...

WAS HAST DU DAVOR GEMACHT?

.....

WAS HAST DU ZUM FRÜHSTÜCK GEGESSEN?

.....

WELCHES AUTO FÄHRST DU?

.....

WAS IST DEINE LIEBLINGSMUSIK?

.....

MIT WEM HAST DU GESPROCHEN UND WAS HAST DU GESAGT?

.....

BESCHREIBE DEINEN GANG UND DEINE HALTUNG.

.....

WAS IST DEIN HÄUFIGSTER GESICHTSAUSDRUCK?

.....

WAS SIND DEINE 'CHARAKTERLICHEN' GEGEBENHEITEN (Z. B. FIT, STARK, SELBSTBEWUSST, ALBERN, ...)?

.....

BESCHREIBE DIE LOCATION, WO DU UNTERRICHTEST.

.....

PHYSIKALISCHE UMGEBUNG: WIE SIEHT DER RAUM AUS?

.....

WAS VERRÄT DIR DER RAUM ÜBER DEINEN CHARAKTER?

.....

WIE IST DIE EMOTIONALE UMGEBUNG IN DEM RAUM?

.....

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU IN DIESEM RAUM BIST?

.....

WIE BEGRÜSSEN DICH DIE MENSCHEN?

.....

BESCHREIBE DIE EMOTIONALE BEZIEHUNG ZWISCHEN DIR UND DEN ANDEREN  
MENSCHEN IM RAUM.

.....

WAS EMPFINDEST DU GEGENÜBER DEN ANDEREN MENSCHEN IM RAUM?

.....

WAS VERSUCHST DU INSGESAMT VON DEN ANDEREN MENSCHEN ZU BEKOMMEN?

.....

BESCHREIBE 'DAS ULTIMATIVE DU':

.....

Nachdem du deine Rolle eingenommen, verbessert und deinen Ausdruck geübt hast,  
denke darüber nach...

Welche Konflikte halten dich davon ab, dein 'ULTIMATIVES DU' zu sein?  
Was stoppt dich?

Schreibe mit deinem 'ULTIMATIVEN SELBST' einen Brief an dein 'REALES ICH' .

Und denke daran: Wenn du diese Erfahrung mit jemandem teilst, intensiviert dies die  
Erfahrung.

# 5 UNMITTELBARE SMARTSTART TRAININGSNUTZEN

Was würde passieren, wenn du von einer Droge hörst, die die nachfolgenden Sachen nach ihrer Einnahme bei dir auslösen würde: Deine Ängste würden reduziert, du hättest mehr Selbstbewusstsein, sie würde dir Kontrolle geben über das was du isst, du wärest in der Lage mehr zu entspannen und zudem würdest du noch produktiver sein. Was ist dies nur für eine unglaubliche Droge?

**Relativ einfach, es ist das Training.**

Du trainierst sicherlich zwischen 5 bis 6 Mal pro Woche – Training ist eine deiner Prioritäten in deinem Leben und du kannst dir eine Leben ohne Training nur sehr schwer vorstellen. Wie auch immer, es gibt eine Menge Menschen, die nicht trainieren und Motivation benötigen. Statistiken zeigen, dass z.B. in Amerika 93% diesen Fitness-Ansprüchen nicht entsprechen und wir alle kennen Familienmitglieder und Freunde, die Problem haben sich zum Training zu motivieren.

Die folgenden 5 Vorteile entstehen, **sobald Leute mit dem Training beginnen**. Indem sie den Fokus auf den Nutzen setzen, können sie von Anfang an ihre Fitnessreise unterstützen und ihre Trainingsgewohnheit festigen.

## 1 - TRAINING REDUZIERT STRESS UND MINDERT SORGEN UND ÄNGSTE

Das Training löst Endorphine aus, welche Glücksgefühle und Euphorie sind. Studien zeigen, dass Training zudem Symptome aus- gelöst durch Depressionen reduzieren kann.

## 2 - TRAINING VERBESSERT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Wir wissen, dass sich Menschen, sobald sie mit dem Training starten, besser fühlen. Unabhängig vom Gewicht, Größe, Geschlecht

oder Alter. Das Training steigert direkt unser Selbstwertgefühl und schenkt uns ein positives Selbstbild.

## 3 - TRAINING UNTERSTÜTZT BEI DER KONTROLLE VON ESSUCHT

Körperliche Aktivität regt unseren Körper an Dopamine auszuschütten – ‘chemische Be- lohnung’ – verknüpft mit Freude bedeutet dies im Umkehrschluss, dass wir weniger Verlangen nach süßen Lebensmitteln verspüren.

## 4 - TRAINING STEIGERT UNSERE GABE ZU ENTSPANNEN

Bei einigen Menschen kann ein moderates Workout die identischen Wirkung wie eine Schlaftablette aufweisen – sogar für Menschen mit Schlafstörungen. Und zum Abschluss...

## 5 - TRAINING HILFT MEHR ZU SCHAFFEN

Untersuchungen zeigen, dass Mitarbeiter, die regelmäßig trainieren, produktiver sind und mehr Energie aufweisen als diejenigen, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen.

Was bedeutet diese nun für dich als Instruktor? Wir wissen, es ist harte Arbeit, Menschen, die mit ihrem Training erst begonnen haben, zu motivieren dabei zu bleiben. Die Meisten werden den ästhetischen Aspekt fokussieren und sind entmutigt, wenn sie nicht direkt Veränderungen sehen können. Wenn du mit neuen Teilnehmern in deiner Class sprichst, kannst du die sofortigen Vorteile nennen, damit sie am Ball bleiben. Erwähne an den **SMARTSTART** und lasse neue Teilnehmer nach den ersten Tracks den Raum verlassen – ein moderates Training von 20 Minuten kann uns auf lange Sicht gesundheitlich unterstützen und die 5 direkten Vorteile spüren lassen.  
[www.lesmills.com/knowledge/smart-start/](http://www.lesmills.com/knowledge/smart-start/)



# BODYBALANCE: NUTZEN FÜR ÄLTERE TEILNEHMER

Es ist bekannt, dass unsere Balancefähigkeit sowie die Ausführung von funktionellen Aufgaben sich während der 40er und 50er Lebensjahre verschlechtert. Les Mills BODYBALANCE enthält eine Mischung aus Bewegungen, die diese Veränderungen ansprechen. Bis jetzt hatten wir keine wissenschaftlichen Beweise dafür, wie effektiv diese sind.

## DER TEST

Die Universität "Sunshine Coast" in Australien entschied sich BODYBALANCE zu testen. Sie rekrutierten 28 Teilnehmer im Alter zwischen 55 bis 75 Jahren und teilten sie in zwei Gruppen auf: Eine kontrollierte Gruppe; und die andere, die an zwei BODYBALANCE Classes pro Woche für insgesamt 12 Wochen teilnehmen würde. Alle Beteiligten waren körperlich aktiv und hatten innerhalb der letzten 6 Monate kein Kraft- oder Gleichgewichtstraining ausgeführt.

Zum Anfang und zum Ende wurden die Messwerte der Teilnehmer erfasst. Dieser Test erfasste die Balancefähigkeit und die funktionelle Fähigkeit, wie z.B. das Aufstehen von der sitzenden Position und der Rhythmus des Laufens.

## BODYBALANCE VERBESSERT DIE FUNKTIONELLE FÄHIGKEIT

Im Vergleich zur kontrollierten Gruppe, wiesen die BODYBALANCE Teilnehmer größere Verbesserungen sowohl in der Balance als auch im funktionellen Test auf. Die funktionelle Fähigkeit ist sehr wichtig; sie erfordert das reibungslose Zusammenspiel zwischen der Kraft der unteren Gliedmaßen mit der Balance sowie mit sensomotorischen und psychologischen Faktoren.

Performance kann in diesem Test als Indikator für die Vitalität und unser Risiko zu stürzen eingesetzt werden, so dass von Vorteil für ältere Erwachsene sind – auch wenn sie gesund und beweglich sind.

Jetzt haben wir es: Den Beweis, dass BODYBALANCE nicht nur zum Ausgleich hilft, sondern auch unsere funktionelle Leistung im höheren Alter unterstützt.





# FUNKTIONELLE KRAFT

Funktionelle Kraft ist die Kraft, die wir für Bewegungen bei sportlichen Betätigungen oder in vielen Alltags- und Arbeitssituationen brauchen.

Deshalb macht dich Training für den Aufbau funktioneller Kraft fit für alles, was du tust.

Squats z. B. liefern funktionelle Kraft, weil sie viele Muskeln aktivieren, im Gegensatz zu Leg Extensions auf einem Trainingsgerät (eine Isolationsübung).

## WELCHER ÜBUNGSTYP IST AM BESTEN?

Eine Studie aus dem Jahr 2008 zeigt, dass funktionelle Kraft-Übungen (Integrationsübungen) die Kraft und Balance viel mehr fördern als Isolationsübungen.

Wir wissen außerdem, dass funktionelle Kraft dabei hilft, die Gelenke zu stärken, was wiederum Verletzungen vorbeugt. In einer Studie aus dem Jahr 2004 hatten Athleten, die eine geringe Gluteus medius-Kontrolle hatten – und hier insbesondere im hinteren Teil dieses Muskels (Posterior Gluteus medius) – die höchste Verletzungsrate unter allen Athleten.

Solltest du Bewegungen ausführen, die einen Sprung beinhalten, entscheidet die Art der Landung deiner Beine darüber, ob du dich verletzt oder nicht.

Ganz einfach: Hältst du im Belastungsmoment die Knie mittig in Linie zu den mittleren Zehen, ist eine Verletzung so gut wie unwahrscheinlich.

Wenn du aber das Knie nach innen drehst, erhöhst du deutlich die Gefahr einer Verletzung.

Übungen für den Aufbau funktioneller Kraft zwingen uns dazu, diese Stabilisierungsmuskeln einzusetzen, isolierte Übungen tun dies nicht. Also verringert der integrierte Übungstyp die Verletzungsgefahr.

## WIR GLAUBEN AN TRAINING FÜR FUNKTIONELLE KRAFT.

All unsere Programme enthalten sie und wir setzen sorgfältig ausgewählte Bewegungsmuster und -cues ein, um die Gelenke zu stärken. Das einzige Mal, das wir an einem Gerät trainieren, ist bei RPM – und sogar da coachen wir Ausrichtungskontrolle und Stabilität.

Da haben wir es also: Du verbrennst nicht nur endlos Kalorien und machst die Teilnehmer gesund – du erhöhst auch ihre Lebensqualität mit Training für funktionelle Kraft.

- Spennewyn K. (2008) Strength Outcomes in Fixed Form Versus Free Form Resistance Equipment. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Volume 22, Number 1, January 2008
- Leetun D. (2004) Core Stability Measures as Risk Factors for Lower Extremity Injury in Athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*



# WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND ZUM LESMILLS-TUBE

DAS TUBE IST VIELSEITIG, EINFACH ZU BENUTZEN UND KOSTENGÜNSTIG. ES SPRICHT VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN AN UND BIETET UNS DIE MÖGLICHKEIT, EINFACHE ÜBUNGEN EFFEKTIV ZU MACHEN.

## DIE HAUPTPUNKTE ZUM THEMA TUBE- TRAINING SIND:

- Der Punkt des **MAXIMALEN WIDERSTANDES** ist beim Training mit dem Tube ein anderer als beim Training mit Freihanteln
- Das Tube erlaubt dir, **WIDERSTAND** zu Bewegungen hinzuzufügen, die in andere Richtungen gehen als einfach nur gerade nach unten, wie wir es aus Körper- oder Freihantel-Übungen kennen
- Es entsteht **KEIN SCHWUNG**, wenn du das Tube benutzt. Daher macht es schnelle Übungen und solche mit großem Bewegungsradius, z. B. Woodchops, oft sicherer
- Es gibt einige Grundregeln, die die Benutzung des Tubes sicher und effektiv machen



## PUNKT DES MAXIMALEN WIDERSTANDES

Beim Bizeps-Curl mit der Hantel haben wir in der Mitte des Curls einen kleinen Bereich maximalen Widerstandes.

Mit dem Tube schaffen wir eine Belastung an einem anderen Punkt, abhängig von der Zuglinie. Außerdem steigt die Belastung, während du den Bewegungsradius durchläufst.

## WIDERSTAND & RICHTUNGEN

Das Tube zieht immer in die Richtung, an der es fixiert ist. Ist es z. B. unter einem Fuß fixiert, haben wir nun eine Zuglinie, die direkt gegen die Bewegung des Woodchop zieht.

Das Tube erlaubt uns, im Stehen zu trainieren und den Widerstand aus verschiedenen Zugwinkeln zu nutzen. Daraus resultiert ein Trainingsreiz in den Positionen, die wir am häufigsten brauchen.

Übungen für die Pomuskeln sind ein sehr wichtiger Teil des Core-Trainings. Normalerweise liegen wir auf unserer Seite, um die seitlichen Hüftstabilisatoren zu trainieren. Aber wir können das Tube benutzen und es in die Richtung fixieren, in die wir die Bewegung ausüben möchten. Daher können wir dieselbe Übung im Stehen ausführen.

Um die Stärke des Widerstandes anzupassen, können wir die Spannung des Tubes verändern, indem wir in der Anfangsposition eine kürzere Laufweite wählen, um die Übung schwieriger zu gestalten oder mit einer längeren Laufweite die Übung zu erleichtern.

## SCHWUNG

In Übungen wie den Woodchops, die mit einem großen Bewegungsradius und in schnellem Tempo ausgeführt werden, kann der entstehende Schwung die sichere Ausführung beeinträchtigen, je nachdem, welche Art von Widerstand du verwendest. Bei freien Gewichten beschleunigen unsere Muskeln am Anfang der Bewegung und bremsen am Ende ab. Diese Abbrems-Phase kann für die Muskeln und Gelenke belastend sein, weil die Muskeln sich in einer gestreckten Position exzentrisch zusammenziehen müssen.

Beim Tube gibt es keinen Schwungeffekt, weil der Widerstand sich mit voranschreitender Bewegung steigert und keine Abbrems-Phase braucht. Das macht das Tube zu einem sicheren Trainingsgerät während Bewegungen mit großem Bewegungsradius, wie den Woodchops.

## TUBE-REGELN

Versuche, die Belastung immer auf dem Tube zu halten – in den meisten Übungen können wir die Laufweite anpassen, um den für uns optimalen Widerstand zu erhalten, den wir die ganze Übung durchhalten können.

Verankere das Tube immer sicher an seinem Fixierpunkt. Das hilft dir, einen Schleudereffekt zu vermeiden und die Übung sicher für dich und die Teilnehmer um dich herum zu machen.

Das Tube bietet verschiedene Widerstandsabstufungen, von leicht bis schwer. Probiere neue Übungen immer mit etwas weniger Widerstand aus, bis du mit der Technik vertraut bist. Erhöhe den Widerstand, wenn du von Anfang an die Übung vorbildlich ausführen kannst.

Halte die Handgelenke immer in einer stabilen funktionellen Position: die Handgriffe fest umgreifen und das Handgelenk leicht strecken.

# 1 WARMUP

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird sich aufwärmen und durch mein klares Ebene 1-Coaching die grundlegenden Bewegungsmuster verstehen lernen.

**GEFÜHL  
KLAR  
FREUNDLICH  
INFORMATIV**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	2x8		Setup Triple Pulse Squat	16
0:12	Instr B up	6x8	A	<b>Triple Pulse Squat</b> 3x Bottom Half Pulse. <i>Hände auf Oberschenkel</i> Stehen	6 2 6x
0:33	V1 _ Move your body	4x8	B	<b>Step Tap</b> vor & zurück L. RA	4 8x
0:47	V2 <b>Girl</b> don't feel	2x8	C	<b>Tap Repeater</b> L. RA	2 8x
0:54	And <b>I</b>	2x8	C¹	<b>Knee Repeater</b> L. RA	2 8x
1:01	PC _ You like a drink	4x8	D	<b>Lunge</b> L, R Fuß macht Step zurück	4 8x
1:15	C <b>Yeah</b>	4x8	A	Wiederhole <b>Triple Pulse Squat</b>	8 4x
1:29	Instr	4x8	E	<b>Squat Step</b> R&L. <i>Arme vor &amp; zurück strecken</i>	4 8x
1:43	V3 _ In the moment	4x8	B	Wiederhole <b>Step Tap</b> vor & zurück R	4 8x
1:58	V4 <b>Girl</b> don't feel	2x8	C	Wiederhole <b>Tap Repeater</b> R	2 8x
2:05	And <b>I</b>	2x8	C¹	Wiederhole <b>Knee Repeater</b> R	2 8x
2:12	PC _ You like a drink	4x8	D	Wiederhole <b>Lunge</b> R	4 8x
2:25	<b>Yeah</b>	4x8	A	Wiederhole <b>Triple Pulse Squat</b>	8 4x
2:40	Instr Oh, oh	4x8	E	Wiederhole <b>Squat Step</b> L&R	4 8x
2:54	Rap _ Pretty young things	4x8		<b>2-Steps Side</b> L&R. <i>Arme vor &amp; zurück strecken</i>	8 4x
3:08	Instr	8x8	A	Wiederhole <b>Triple Pulse Squat</b>	8 8x
3:36	Outro	4½x8		<b>Hamstring Curl</b> L&R. <i>Arme kreuzen &amp; ziehen</i> <i>Arme strecken O/H nach 4 Wdh.</i>	4 8x 4



## EINSICHT

Willkommen zur Class. Sorge dafür, dass deine Teilnehmer das Tube so neben ihren Trainingsbereich gelegt haben, dass es sie nicht beim Workout stört. Du kannst das Setup für die **STARKE HALTUNG** geben, bevor du die Musik anstellst, oder du kannst Haltungs-Cues in das gesamte Warmup einbauen. Benutze klare Körperteil- und Richtungs-Cues in deinem **Ebene 1**-Coaching, um die Class während des ersten Übungssatzes in Bewegung zu bringen. Füge im zweiten Übungssatz einige **Ebene 2**-Cues hinzu, um die Bewegung weiterzuentwickeln, und schließlich ein paar Cues dazu, was deine Teilnehmer von der Class erwarten können.

Dieses Warmup beginnt mit dem Aufbau von Ebenen. Der Step Tap nach vorn und hinten wird zu einem Tap/Knee Repeater, der zu einem Lunge wird. All diese Bewegungen passieren mit dem gleichen Bein und jede steigert die Intensität der vorherigen. Dieselbe Steigerung passiert auch vom Triple Squat Pulse zum Squat Step und dann zum 2-Steps Side. Das zugrundeliegende Bewegungsmuster ist dasselbe, Hüften tief und nach hinten, Knie nach außen, Brust aufrecht.

Denke daran: Für einige Teilnehmer ist dies die erste Erfahrung sich zu Musik zu bewegen. Sage etwas, lasse ihnen Zeit zu hören und zuzusehen und dann Zeit, es umzusetzen. Das wird mindestens 2 bis 3 Wiederholungen nach dem Cue brauchen, hab also keine Angst ein wenig Platz zu lassen.

## STARKE HALTUNG

- Füße unter die Hüfte
- Knie soft
- Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht
- Schultern weg von den Ohren

## HÖREN, SEHEN, MACHEN

Hören: Den Cue hören

Sehen: Sehen, wie man die Bewegung macht

Machen: Die Bewegung selbst machen

## BODYVIVE VITALS

TRIPLE PULSE SQUAT

TAP/KNEE REPEATER

LUNGE

SQUAT STEP

2-STEPS SIDE

# 2 CARDIO 1

## TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden lernen ihren Lunge zu kontrollieren. Außerdem werden sie ein großartiges Bein-Workout bekommen, indem sie in der Squat Lunge-Sequenz tief und unter Belastung bleiben. Darüber hinaus werden sie verstehen, wie man bei der Squat Leg Extension mithilfe des Core die unteren mit den oberen Gliedmaßen verbinden kann.

**GEFÜHL  
STARK  
PRÄZISE  
KRAFTVOLL**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.	
0:00	Intro	7x8	A	<b>2-Steps Side L&amp;R.</b> Hände auf Oberschenkel <i>Biceps Raise-Arme nach 4 Wdh.</i>	8	7x
0:25	V1 <b>Late nights</b>	9x8	B	<b>Squat.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Rear Leg Extension R.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Squat.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Rear Leg Extension L.</b> Hände auf Oberschenkel <i>Arme strecken O/H nach 4 Wdh.</i>	2 2 2 2	9x
0:58	C <b>Everybody</b>	8x8	C	<b>Squat Lunge-Sequenz 1 L</b> Squat. Hände auf Oberschenkel Lunge R Bein zurück. Hände auf Oberschenkel <i>Slow RA nach 4 Wdh.</i>	4 4	8x
1:27	Instr <b>You</b>	8x8	A <sup>1</sup>	<b>2-Steps Side R&amp;L.</b> Biceps Raise-Arme <i>Arme strecken O/H nach 4 Wdh.</i>	8	8x
1:56	(Drums)	4x8	C <sup>1</sup>	<b>Squat Lunge-Sequenz 2 L</b> Squat. RA Lunge R Bein zurück. RA	2 2	8x
2:11		8x8	C <sup>2</sup>	<b>Squat Lunge-Sequenz 3 L</b> Squat. RA Triple Pulse Lunge R Bein zurück. RA	2 6	8x
2:40	Instr (Keyboard)	4x8	B <sup>1</sup>	<b>Squat.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Rear Leg Extension L.</b> Arme strecken O/H <b>Squat.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Rear Leg Extension R.</b> Arme strecken O/H	2 2 2 2	4x
2:55	C <b>Everybody</b>	8x8	C <sup>1</sup>	<b>Squat Lunge-Sequenz 1 R.</b> RA	8	8x
3:24	Instr <b>You</b>	4x8	A <sup>2</sup>	<b>2-Steps Side L&amp;R.</b> Arme strecken O/H ⬆️Option: Dazu Propulsion	8	4x
3:38	(Drums)	4x8	C <sup>1</sup>	<b>Squat Lunge-Sequenz 2 R.</b> RA	4	8x
3:53		8x8	C <sup>2</sup>	<b>Squat Lunge-Sequenz 3 R.</b> RA	8	8x
4:22	Instr	8x8	B <sup>1</sup>	<b>Squat.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Rear Leg Extension R.</b> Arme strecken O/H <b>Squat.</b> Hände auf Oberschenkel <b>Rear Leg Extension L.</b> Arme strecken O/H	2 2 2 2	8x
4:51	Outro	8x8	A <sup>2</sup>	<b>2-Steps Side L&amp;R</b>	8	8x

## EINSICHT

Dieser Track ist dafür gemacht, immer ein Bein unter Belastung zu bringen. Die Squat Lunge-Sequenz hat zwei Tempi: zuerst langsam, um das Bewegungsmuster zu etablieren, dann schnell, um so die Fähigkeit, das vordere Bein zu kontrollieren, zu trainieren. Die schnelle Sequenz dauert in dieser belasteten Position fast eine Minute. Das baut Kraft auf; für die Steigerung der Intensität braucht es nicht immer Impact.

## SQUAT &amp; LEG EXTENSION

## TECHNIK

- Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas n. außen gedreht
- Po nach hinten u. unten bis knapp über Kniehöhe
- **Knie ziehen über mittlere Zehen nach außen**
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- Hände auf Hüften
- Gewicht auf linkes Bein verlagern
- R Bein gerade nach hinten strecken, Fuß angewinkelt
- Hüften und Schultern gerade nach vorn
- Arme gerade nach vorn und über die Schultern strecken
- Wiederhole zur anderen Seite



## UNTERRICHTSTIPPS

**Squat & Leg Extension:** Diese Bewegung fordert die Core-Stabilität heraus. Squats und Leg Extensions selbst sind schlichte Bewegungen, aber wenn sie kombiniert werden, braucht es Core-Kraft und Koordination, um sie gut ausführen zu können. Wenn wir tief in den Squat sinken und uns dann mit den Fersen hochtreiben, um auf einem Bein zu landen, braucht es Kontrolle. Die Bauchmuskeln müssen im Squat weiter angespannt bleiben, da du stehst und ein Bein streckst. Sonst überdehnt die Brust und der Rücken gerät ins Hohlkreuz. Das gestreckte Bein schiebt nur ungefähr 15° nach hinten. Tut es das mit mehr als 15°, beginnt das Becken zu kippen und die Bauchmuskeln werden nicht mehr aktiviert. Das Standbein sollte fest stehen, indem die Quadrizeps angezogen werden. Die Arme etwas vor dem Gesicht lang nach oben strecken, um das Hohlkreuz zu vermeiden. All diese Sache steigern wunderbar die Intensität und bereiten auch die korrekte Bewegung für Sprünge vor, die man gegebenenfalls ausführen möchte.

**Squat Lunge-Sequenz:** Hier geht es darum, Intensität zu erzeugen, indem die Beine unter Belastung stehen. Die Sequenz erfüllt zwei Sachen: Kraft aufbauen und die Herzfrequenz steigern. Sorge dafür, dass du deine Class coachst, NICHT hoch und runter zu springen, wenn sie sich vom Squat in die Lunge bewegen. Das nimmt die Belastung vom vorderen Oberschenkel und reduziert somit die Intensität. Deine Class sollte am Ende des Tracks ähzen! Auch Ausrichtung ist wichtig. Wir versuchen die korrekte Bewegung zu trainieren, du kannst also nicht zu viele Ausrichtungs-Cues geben, wenn du siehst, dass deine Teilnehmer sich nicht korrekt bewegen. Die Muskeln erinnern sich an Bewegungen und wir wollen, dass sie sich korrekt erinnern.

## SQUAT/LUNGE-SEQUENZ

## TECHNIK

## SQUAT

- Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas n. außen gedreht
- Po nach hinten und unten bis knapp über Kniehöhe
- **Knie ziehen über mittlere Zehen nach außen**
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- Sorge dafür, dass beim Squat das Gewicht gleichmäßig verteilt ist, da es schnell passiert, dass man mehr Gewicht auf ein Bein verlagert, wenn man aus dem Lunge hochkommt

## LUNGE

- Gewicht auf linkes Bein verlagern
- Körper bleibt auf Squat-Höhe
- Rechtes Bein in Lunge-Position bewegen, Füße hüftbreit auseinander
- Hinteres Knie Rtg. Boden gebeugt, hintere Ferse angehoben
- Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- **Knie zieht über die mittleren Zehen über die Ferse**
- Running-Arme



## COACHING

## Ebene 1 – Wdh. 1-4

- Squat, Lunge, linkes Bein zurück
- Squat, gleiches Bein
- Langer Step nach hinten

## Wdh. 5-8

- Füße hüftbreit beim Lunge
- Vorderes Knie nach außen über mittlere Zehen
- Brust aufrecht

## Ebene 2 – Zweiter Arbeitssatz mit Speed

- Körper auf selber Höhe lassen, um Belastung auf den Beinen zu behalten
- Versuche, den vorderen Oberschenkel im Lunge parallel zum Boden zu halten für mehr Intensität

## Ebene 2 – Zweiter Satz mit Sequenz

- Trainiere diese Seite genauso hart wie die andere
- Beuge die Knie stärker, um die Spannung in den Quadrizeps zu steigern

## Ebene 3

- Seid ihr bei mir? Ich mache es, wenn ihr es macht
- Wir schaffen das zusammen
- 15 Sekunden, nur du und die Musik

## BODYVIVE VITALS

## 2-STEPS SIDE

# 3 CARDIO 2

## TRACK-FOKUS

Ich werde mit allen Impact-Levels Intensität erzeugen, egal ob niedrig oder mittel.

**GEFÜHL  
EINFACH  
SPASS  
ANGEHOBEN**

MUSIK				SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro		4x8		<b>Jog</b> OTS	32
0:09	V1	Well <b>sometimes</b> I go	16x8	A	<b>Drop Knee-Sequenz</b> Drop Knee L. RA 6x Jog Drop Knee R. RA 6x Jog	2 6 2 6 8x
0:46	C	Valerie	8x8	B	<b>3-Point Run</b> L&R. RA	8 8x
1:04	V2	Did you <b>want</b> to	16x8	C	<b>Side Tap-Sequenz</b> 2x Side Tap L&R 4x Bounce OTS <i>Dazu Dribble Ball und Shoot-Arme nach 2. Wdh.</i>	8 8 8x
1:42	PC	<b>Since</b> I've come	8x8	A	<b>Drop Knee-Sequenz</b>	16 4x
2:00	C	Valerie	8x8	B	<b>3-Point Run</b> L&R	8 8x
2:19	V3	<b>Sometimes</b> I go out	16x8	D	<b>Kombi 1</b> Side Tap-Sequenz Drop Knee-Sequenz	16 16 4x
2:56	C	Valerie	8x8	B	<b>3-Point Run</b> L&R	8 8x
3:14	V4	<b>Sometimes</b> I go out	32x8	D <sup>1</sup>	<b>Kombi 2</b> Side Tap-Sequenz Drop Knee-Sequenz 4x 3-Point Run L&R in die Diagonale nach vorn, dann nach hinten wandern	16 16 32 4x

## EINSICHT

In diesem Track benutzen wir Geschwindigkeit, um unsere Schnelligkeit und Beweglichkeit zu trainieren. Er soll Intensität auf jedem Impact-Level erzeugen, egal ob niedriges oder mittleres Level. Der Track kann nur auf dem niedrigen oder nur auf dem mittleren Level unterrichtet werden. Er steigert sich zu einer Kombi, die einfach und trotzdem mental und körperlich herausfordernd ist.

## DROP KNEE-SEQUENZ

### TECHNIK

- Linkes Bein steppt vor, während du das rechte Knie auf Hüfthöhe beugst
- Linkes Knie beugen und über mittlere Zehen ziehen
- Rechter Zeh berührt das linke Knie
- **Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
- Running-Arme
- Step zurück und 6x auf der Stelle joggen oder marschieren
- Wiederhole mit dem anderen Bein



### COACHING

#### Ebene 1 – Wdh. 1-4

- Step Knee, 6 Jogs
- Drop, 6, 5, 4, 3, 2
- Drop und anspannen

#### Ebene 2 – Wdh. 5 and 6

- Beim Joggen ist es leicht und angehoben
- Beim Drop ist es tief und angespannt
- Sanfte Landung im Knie
- Starke Arme, um die Herzfrequenz zu steigern

## BODYVIVE VITALS

### 3-POINT RUN

## UNTERRICHTSTIPPS

**Drop Knee-Sequenz:** Cue verbal den Drop Knee und die Anzahl der Runs. Benutze immer einen visuellen Cue, wenn du die Bewegung in der Sequenz machst, und hilf so deinen Teilnehmern sich zu erinnern, was sie tun sollen. Für viele ist das Bewegen in einer bestimmten Geschwindigkeit eine echte Herausforderung. Darum machen wir Tracks wie diesen hier. Es ist wichtig, dass du für das Sinken in die Knie angespannte Bauchmuskeln cuest, damit die Landung kontrolliert werden kann. Sie sollen darauf achten, dass sie das Knie Rtg. mittleren Zehen ziehen. Nimmt man Armbewegungen hinzu, wird das definitiv die Herzfrequenz steigern, egal ob man joggt oder Schritte macht – sage das denjenigen, die die Low Impact-Variante wählen.

**Side Tap-Sequenz:** In den Side Taps sollen sie aus den Hüften kippen und so vermeiden, dass sich der obere Rücken wölbt, besonders wenn du die Hand Rtg. Boden presst. In den Bounces sind die Knie soft und die Arbeit passiert in den Waden. Hier gibt es zwei typische Fehler: Knie rollen nach innen und Fußgelenke knicken nach außen. Cue einen gut angespannten Po für das erste Problem und für das zweite sollen sie den ganzen Fußballen spüren, wenn sich die Fersen heben. Wenn deine Class bei dieser Bewegung einen Sprung hinzufügen möchte, cue eine sanfte Landung auf den Füßen. Nathan benutzt Basketball als eine Anthologie für diesen Track. Das funktioniert gut bei dieser Sequenz. In den Taps bounce du den Ball, in den Bounces wirfst du einen Korb.

**Kombis:** Sage deiner Class, dass du alle Bewegungen zu einer Kombi zusammenfassen wirst. Das fordert das Gehirn wie auch den Körper heraus, aber wenn du deutlich machst, was sie tun sollen, werden sie ein echtes Erfolgserlebnis und ein gutes Workout erlebt haben. Schau dir in der Masterclass an, wie Nathan gegen Ende nur noch visuelle Cues benutzt. Lasse die Musik wirken, wenn alle die Bewegungen beherrschen.

## SIDE TAP-SEQUENZ

### TECHNIK

#### SIDE TAP

- **Füße unter Hüften, Knie gebeugt, Brust aufrecht**
- Linker Zeh tappt zur Seite, linkes Bein gestreckt
- Kippe beim Tap aus der Hüfte nach vorn
- Selben Arm Rtg. Boden pressen, Hand angewinkelt

#### BOUNCE

- **Füße unter die Hüften, Knie soft**
- Fersen tief, wenn du die Knie beugst
- Fersen angehoben, wenn du die Beine leicht streckst
- Arme über Kopf, als ob du einen Basketball wirfst

### COACHING

#### Ebene 1 – Wdh. 1-4 (benutze einen visuellen Cue wie Nathan bei der letzten Wdh. des 3-Point Run)

- 4 Taps zur Seite
- 4 Bounces
- Arme dazu nach oben strecken

#### Ebene 2 – Wdh. 5 und 6

- Bounce auf Zehen, um die Waden zu trainieren und zu kräftigen
- Dazu ein Jump, wenn du möchtest
- Es ist wie Basketball

#### KOMBI

#### Ebene 1

- Lasst uns das zusammen machen
- Tap, Bounce
- Knie senken
- Wieder Tap

#### Ebene 3

- Das ist Fitness für Herz und Gehirn
- Lerne dich schnell zu bewegen und schnell zu denken
- Dribbeln, werfen, Angriff und dann ab über das Feld



# 4 CARDIO 3

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird einen intensiven Cardio-Schub in den Fighting Knees und ein großartiges Workout in den Skaters, Runs und Side Steps mit Wadenheben oder Jump erleben.

**GEFÜHL  
STARK  
ENERGETISIERT  
ANGEHOSEN**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	2x8	Halten	16	
0:10		2¼x8	<b>Side Step L&amp;R (Langsam)</b> Halten	8 2	2x
0:20	Instr	8x8	A <b>Skater-Sequenz L</b> 8x Skater L&R. RA 4x Side Step, Wadenheben L&R. Arme zur Seite & O/H strecken	32 32	
0:48	C <b>Two tribes</b>	4x8	B <b>Fighting Knee Repeater L</b>	2	16x
1:02	V1 <b>Comrade number 1</b>	8x8	A <b>Skater-Sequenz R</b>	64	
1:30	C <b>Two tribes</b>	4x8	B <b>Fighting Knee Repeater R</b>	2	16x
1:44	Switch off	8x8	A¹ <b>Skater-Sequenz L</b> ⬆️ <b>Option:</b> Dazu Propulsion beim Wadenheben	64	
2:12	Instr	4x8	<b>3-Point Run L&amp;R. RA</b>	8	4x
2:26	C <b>Two tribes</b>	4x8	B <b>Fighting Knee Repeater L</b> ⬆️ <b>Option:</b> Dazu Propulsion nach 8 Wdh.	2	16x
2:40	V2 <b>Comrade number 1</b>	8x8	C <b>3-Point Run-Sequenz R</b> 4x 3-Point Run R&L. RA 4x Side Step, Jump. Arme zur Seite & O/H strecken ⬇️ <b>Option:</b> Wadenheben	32 32	
3:08	C <b>Two tribes</b>	4x8	B <b>Fighting Knee Repeater R</b>	2	16x
3:22	Switch off	8x8	C <b>3-Point Run-Sequenz L</b>	64	
3:50	Instr	5½x8	D <b>Skater L&amp;R. RA</b>	4	11x
4:09	Br <b>Listen</b>	8x8	B¹ <b>Alternating Fighting Knee L&amp;R. RA</b> Dazu Fighting-Arme nach 2 Wdh. ⬆️ <b>Option:</b> Dazu Propulsion nach 4 Wdh.	8	8x
4:37	Rep _ We got two tribes	4x8	B <b>Fighting Knee Repeater L</b>	2	16x
4:51	Instr	5x8	D <b>Skater R&amp;L</b>	4	10x
5:09	Br <b>Listen</b>	8x8	B¹ <b>Alternating Fighting Knee R&amp;L</b>	8	8x
5:36	Rep _ We got two tribes	4x8	B <b>Fighting Knee Repeater R</b>	2	16x



## EINSICHT

Dieser Track leiht sich eine Bewegung bei BODYCOMBAT aus, das Fighting Knee. Der Track heißt *Two Tribes* und er hat auch ein Kampf-Gefühl, das automatisch zu dieser Art von Bewegungen führt. Wiederholte Bewegungsmuster treiben die Herzfrequenz höher, mit einer Betonung auf tiefe und belastete Bewegungen, die die Intensität steigern. Es gibt die Option für einen Sprung. Aber auch wenn du nicht springst, findet das Workout definitiv statt.

## UNTERRICHTSTIPPS

**Fighting Knee:** Diese Bewegung stammt aus BODYCOMBAT. Im Vergleich zu einem typischen Knee Repeater erfordert diese Bewegung mehr Core-Aktivierung, besonders in den schrägen Bauchmuskeln. Beim Step nach vorn kommen die Hände zusammen und strecken sich diagonal nach oben. Wenn du das Knie hebst, ziehen die Hände schnell nach unten Richtung Hüfte und der Oberkörper macht einen seitlichen Crunch. Der Körper ist aufrechter beim Step und Ziehen als wenn wir den normalen Knee Repeater machen, bei dem der Körper aus den Hüften nach vorn kippt. Wir wollen keine Aggression schüren, die in dieser Bewegung verborgen liegen könnte. Du könntest einfach ein schnelles Ausatmen coachen, das die Bauchmuskeln zusätzlich so richtig anfeuert.

**Skater und 3-Point Run:** Bei beiden Bewegungen geht es darum tief und unter Belastung zu bleiben. Denke daran die Haltung zu coachen. Häufig passiert es, dass die Teilnehmer bei dem Versuch tief zu gehen die Schultern und den oberen Rücken rund machen. Wir wollen aber, dass sie ihre Beine benutzen – sie sollen die Knie so stark wie möglich beugen, aus den Hüften nach vorn kippen, dann die Bauchmuskeln anspannen und die Brust aufrichten. Beim Laufen von Seite zu Seite cuedu, dass sie die Hüften gerade halten und die Bauchmuskeln anspannen, um zu vermeiden, dass sie die unteren Extremitäten drehen. Das trainiert auch die Muskeln um die Hüfte herum.

**Step zur Seite, Wadenheben:** Cue einen weiten Step zur Seite, dann für die Stabilität die Füße unter die Hüften, wenn du die Fersen anhebst. Der Schlüssel zu dieser Bewegung bei niedrigem Impact liegt in der Weite, dann Tiefe und Höhe. Je weiter der Step, desto stärker beugen sie die Knie und je höher sie sich im Wadenheben strecken, desto mehr Intensität werden sie erreichen. Wenn einige deiner Teilnehmer springen möchten, cue eine sanfte Landung durch Fußgelenke und Knie, um die Belastung auf die Gelenke zu verringern.

## BODYVIVE VITALS

### SKATER

### SIDE STEP, WADENHEBEN

### FIGHTING KNEE

### 3-POINT RUN

# 5 PEAK CARDIO

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird ihren Cardio-Peak erreichen, indem wir die Intensität durch immer wiederholte Lunges, Squats und den Triple Side Step/ Ski Jump aufbauen.

**GEFÜHL**  
**EXPANSIV**  
**ENERGETISCH**  
**ABTREIBEND**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	4x8		Setup Squat & Wadenheben	32
0:12	V1 _ I been waiting	6x8	A	<b>Squat &amp; Wadenheben</b> 1x Squat. <i>Biceps Raise</i> 1x Squat m. Wadenheben. <i>Arme O/H</i>	4 4 6x
0:28	V2 _ I been waiting	8x8	B	<b>Staggered Lunge</b> L&R Tief, halb runter, tief, Step ran	16 4x
0:50	C <b>Need</b> me	8x8	B <sup>1</sup>	<b>Back-Stepping Lunge</b> L&R. <i>RA</i>	8 8x
1:12	Instr	4x8	B <sup>2</sup>	<b>Double Pulse Plyo Lunge</b> L&R. <i>RA</i> ⇩ <b>Option:</b> Back-Stepping Lunge	8 4x
1:23	V3 _ I been waiting	8x8	A	<b>Squat &amp; Wadenheben</b>	8 8x
1:44	V4 _ I been waiting	8x8	C	<b>Triple Side Step</b> L&R. <i>Ski-Arme nach 2. Wdh.</i>	16 4x
2:07	C <b>Need</b> me	8x8	C <sup>1</sup>	<b>Triple Ski Jump</b> L&R. <i>Ski-Arme</i> ⇩ <b>Option:</b> Triple Side Step	16 4x
2:28	Instr	8x8	A <sup>1</sup>	<b>Squat &amp; Wadenheben</b> ⇧ <b>Option:</b> <i>Dazu Propulsion</i>	8 8x
2:50	Br Ooh	4x8		Erholung <b>Beachte:</b> Langsame Counts	32
3:12	Rep Tell me right now	8x8	B <sup>1</sup>	<b>Back-Stepping Lunge</b> L&R	8 8x
3:34	Instr	8x8	B <sup>2</sup>	<b>Double Pulse Plyo Lunge</b> L&R	8 8x
3:56	C <b>Need</b> me	8x8	C <sup>1</sup>	<b>Triple Ski Jump</b> R&L	16 4x
4:18	Instr	12x8	A <sup>1</sup>	<b>Squat &amp; Wadenheben</b>	8 12x

## EINSICHT

Dieser Track ist wie ein Zirkeltraining konzipiert, das erste Mal in BODYVIVE 3.1. Wir lernen zunächst die 3 Bewegungen, dann verbessern wir die Ausführung und bringen den Körper an sein Limit. All dies kann ohne jeglichen Impact gemacht werden. Wenn deine Teilnehmer wollen, bekommen sie hier trotzdem den richtigen Cardio Peak.

SQUAT & WADENHEBEN/  
JUMP

## COACHING

## Ebene 1 – Wdh. 1-4

- **Füße weiter als hüftbreit**
- **Füße weit**, Zehen etwas n. außen gedreht
- Ein Squat, ein Squat Lift
- Tief, hoch, tief, heben
- Po tief, Knie nach außen, Brust heben

## Ebene 2 – Zweiter Satz

- Po weiter zurück
- Benutze Arme, um hochzukommen

## Ebene 3 – Dritter Satz

- Finde das 'tief'
- Ich hab euch im Blick



## TRIPLE SIDE STEP/SKI JUMP

## COACHING

## Ebene 1 – Wdh. 1-4

- Triple Side Step
- Seite, Seite, halten
- 1, 2, sinken
- **Hüften gerade nach vorn**

## Ebene 2 – Wdh. 5 und 6

- Po nach hinten und unten
- Bleibe tief und unter Belastung in den Beinen
- Es liegt an dir, ob du springen willst, wenn sich die Energie richtig anfühlt
- Bleibe hier und wandere noch mehr von Seite zu Seite

BACK-STEPPING LUNGE/  
DOUBLE PULSE PLYO LUNGE

## COACHING

## BACK-STEPPING LUNGE

## Ebene 1

- **Lunge, langer Step zurück**, Pulse, Step ran
- Beine wechseln
- **Bauchmuskeln anspannen**

## Ebene 2

- Behalte die Kontrolle, werde schnell
- Langer Step, Knie beugen
- Brust heben und Arme benutzen

## TECHNIK

## DOUBLE PULSE PLYO LUNGE

## LUNGE

- *Langer Step nach hinten, Füße hüftbreit auseinander*
- **Vorderes Knie nach außen und zu mittleren Knien ausrichten**
- *Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden, hintere Ferse angehoben*
- **Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht, Running-Arme**

## PLYO

- *Pulsiere in tiefer Lunge-Position*
- *Springen und Beine wechseln*
- *Pulsiere in tiefer Lunge-Position*
- *Springen und Beine wechseln*

ALLE 3 BEWEGUNGEN  
KOMBINIERT

## Ebene 3 – Intro für Arbeitssatz

- Ihr habt die Bewegungen gelernt und gemeistert
- Kombiniere sie für einen finalen Peak
- Alles, was wir für ein erfolgreiches Training brauchen, ist die Qualität der Bewegung
- Lasst uns das zusammen machen

## BODYVIVE VITALS

## SQUAT &amp; WADENHEBEN

## BACK-STEPPING LUNGE

## TRIPLE SIDE STEP/SKI JUMP

## 5 PEAK CARDIO



**UNTERRICHTSTIPPS**

**Squat & Wadenheben:** Tiefe und kontrollierte Geschwindigkeit sind hier der Fokus. Wir haben ein paar Squats in der gesamten Class, die Basics sollten also klar sein. Jetzt möchten wir unterrichten, wie wir uns mit Power bewegen. Tiefe ist wichtig, dann durch die Fersen hochtreiben und die Beine strecken als Vorbereitung auf das Wadenheben oder den Jump. In der Stand-Phase sollten die Quadrizeps hochgezogen sein, damit die Beine aktiviert bleiben. Das ist wichtig für das Springen, aber auch für die Muskeln, die momentan arbeiten – so wird Energie verbraucht und Kalorien werden verbrannt. Wenn du die Arme hochstreckst, steigert du die Herzfrequenz. Das unterstützt auch den Sprung. Die Armbewegung bei der Downwards-Phase zu kontrollieren lässt dich höher springen und länger oben bleiben. Siehe dir an, wie Michael das in der Masterclass macht.

**Back-Stepping Lunge:** Diese Bewegung ist herausfordernd hinsichtlich Ausführung und Ausdauer. Wir haben in Track 2 viele Lunges gemacht, die Grundlagen sind also bekannt. Der Schlüssel hier ist, jedes Mal auf dieselbe Stelle zurückzusteppen und dabei die Körperposition aufrecht und stark zu halten. Das Gewicht verteilt sich bei jedem Step auf beide Füße und du kannst jedes Mal, wenn du den Step unter die Hüfte machst, eine leichte Beugung in den Knien beibehalten, weil die Beinmuskeln aktiviert und bereit sind, das Gewicht beim Step nach hinten zu tragen.

**Double Pulse Plyo Lunge:** Dies ist eine Erweiterung des Back-Stepping Lunge und sie wird denjenigen gefallen, die Spaß am Springen haben. Es braucht Kontrolle und Kraft, sie gut auszuführen. Alle vorangegangenen Lunges trainieren die Muskeln, um den Aufprall bei der Landung abfedern zu können. Der Unterschied ist, dass das Gewicht etwas mehr auf dem vorderen Bein ist. Diese Bewegung ist eine echte Herausforderung und eignet sich vielleicht nicht für deine Teilnehmer. Bleibe in dem Fall bei dem Back-Stepping Lunge und coache mehr Tiefe und Länge beim Step nach hinten, um die Intensität ohne Impact zu steigern. Schau dir Mark und Nathan in der Masterclass an. Sie springen nicht und du kannst in ihren Gesichtern sehen, dass sie das Workout wirklich spüren!

**Triple Side Step/Ski Jump:** Wir haben diese Bewegung schon zuvor gemacht, aber auf Geschwindigkeit. Ob mit oder ohne Sprung, die Intensität wird kommen. Du solltest deiner Class noch einmal verdeutlichen, dass es so oder so ein großartiges Training ist und beide Versionen als gleichwertig verkaufen! Der Triple Side Step verlangt schnellere Fußarbeit, gepaart mit einem so weit und so tief wie möglichen Step, was die Beine und das Herz trainiert. Die Jumps werden garantiert die Herzfrequenz steigern, während sie die Stabilität der unteren Extremitäten herausfordern. Coache die Hüften gerade nach vorn zu halten, ob beim Step oder beim Jump. Und sie sollen vermeiden, bei der Landung die Hüften zur Seite rauszuschieben.

Dies ist der letzte Cardio-Track. Du kannst deiner Class eine kurze Erholung gönnen, bevor sie die Übungen wiederholen und sich an ihre Grenzen bringen. Die Teilnehmer werden ermüdet sein. Gib also klare, präzise Cues. Kurz und knapp, damit sie sich in die richtige Richtung bewegen. Gib ein paar Ebene 2-Cues, damit sie die Bewegungen besser ausführen und dann, wenn der letzte Trainingsblock beginnt, geht es nur noch um Ebene 3 und Motivation, damit alle das Ziel erreichen!

## 6

# INTEGRIERTE KRAFT

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird das Bewegungsmuster des Woodchop verstehen und ihre Core-Stabilisatoren im Resisted Deadlift spüren.

**GEFÜHL  
INTENSIV  
HERAUSFORDERND  
STARK**

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	8x8	Setup <b>Woodchop</b> L. Tube unter R Fuß, Griffe zusammenhalten ⇩ <b>Option:</b> Einen Griff halten	64
0:30	V1 _ I'm criticized	4x8	A <b>Half Woodchop</b> L	8 4x
0:45	PC _ I'm bulletproof	4x8	A <sup>1</sup> <b>Half Woodchop</b> L, Tube vorn halten m. 4x Lunge von Seite zu Seite	8 4x
1:01	C _ You shoot me down	4x8	A <sup>2</sup> <b>Staggered Woodchop</b> L Voller ROM, auf Brusthöhe, voller ROM, Entspannen	8 4x
1:16	Instr	4x8	A <sup>3</sup> <b>Single Woodchop</b> L	4 8x
1:31	V2 _ Cut me down	4x8	Setup <b>Woodchop</b> R, Tube unter L Fuß	32
1:46	V3 _ Raise your voice	4x8	A <b>Half Woodchop</b> R	8 4x
2:02	PC _ I'm bulletproof	4x8	A <sup>1</sup> <b>Half Woodchop</b> R m. vorn Halten	8 4x
2:17	C _ You shoot me down	4x8	A <sup>2</sup> <b>Staggered Woodchop</b> R	8 4x
2:32	Instr	4x8	A <sup>3</sup> <b>Single Woodchop</b> R	4 8x
2:47	Br _ Stone-hard machinegun	4x8	Setup Tube. Doppeltes Tube, unter L Fuß, halte Griffe in L Hand	32
3:02	C _ You shoot me down	4x8	B <b>Resisted Deadlift m. Tap</b> L	8 4x
3:18	Rep _ You shoot me down	4x8	B <sup>1</sup> <b>Resisted Deadlift</b> L ⇩ <b>Option:</b> Mit Tap	8 4x
3:33	Instr	4x8	B <sup>2</sup> <b>Resisted Deadlift</b> L ⇩ <b>Option:</b> Mit Tap	4 8x
3:49	Br _ Stone-hard machinegun	4x8	Setup Tube unter R Fuß	32
4:04	C _ You shoot me down	4x8	B <b>Resisted Deadlift m. Tap</b> R	8 4x
4:19	Rep _ You shoot me down	4x8	B <sup>1</sup> <b>Resisted Deadlift</b> R	8 4x
4:34	Instr	4x8	B <sup>2</sup> <b>Resisted Deadlift</b> R	4 8x

## EINSICHT

Dieser Track verkörpert pures Cross-Training – es geht vom Cardio direkt in ein Ganzkörper-Workout. Wir benutzen viele Muskelgruppen mit einem 360°-Fokus auf den Core. Wir fordern die schrägen Bauchmuskeln heraus und trainieren die Belastungsverlagerung im Woodchop. Dann trainieren wir die Core-Stabilität im Resisted Deadlift. Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, den Teilnehmer eine komplexe Bewegung wie den Woodchop beizubringen. Die Choreografie in diesem Track baut ihn deswegen von Anfang bis zur kompletten Bewegung auf.

## WOODCHOP

### COACHING

#### Ebene 1 – Setup

- Tube unter linken Fuß, weiter Step, Zehen etwas n. außen gedreht
- Halte die Griffseiten, Arme gestreckt
- Hände zum linken Knie, linkes Knie gebeugt

#### Wdh. 1-4

- Woodchop mit halbem ROM
- Arme auf Brusthöhe, zurück zum Knie
- Wenn du den Arm nicht lang halten kannst, lege inneres Tube ab

#### Wdh. 5-8 – Tempowechsel

- Arme halten, Beine aufeinander
- 3, 2, 1, tief
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten, wenn du von Seite zu Seite den Lunge ausführst**

#### Wdh. 9-12 – Staggered Woodchop und Ebene 2

- Hoch zur Ecke, Mitte, Ecke, tief
- Arme etwas über Schulterhöhe
- **Treibe die Drehung von der Brust aus**
- Hüften bleiben ruhig

#### Wdh. 13-20 – Full Woodchop

- Single Woodchop
- Langsam nach unten
- Kontrolliere die Motion

#### Zweite Seite – Ebenes 2 und 3

- Core reagiert auf Widerstand des Tubes
- Antrieb durch die Fersen, spüre wie die Pomuskeln arbeiten
- Integriertes Training, indem wir die Energie der Beine nutzen, durch den Core, in die Arme hinein

## RESISTED LEG EXTENSION/ DEADLIFT

### TECHNIK

#### RESISTED LEG EXTENSION/DEADLIFT

- *Doppeltes Tube unter linken Fuß, Griffe in linker Hand*
- *Stehe aufrecht, Hüften gerade nach vorn*
- *Rechter Zeh unter rechte Hüfte*
- *Beide Arme an den Körperseiten gerade nach unten*
- *Kippe aus der Hüfte nach vorn, wenn der rechte Zeh nach hinten tappt*
- *Linkes Knie zieht gebeugt über mittlere Zehen*
- *Rechtes Bein gestreckt, rechter Arm in die Diagonale gestreckt*
- *Komme zurück in die Startposition*

#### DEADLIFT

- *Rechtes Bein vom Boden abheben*
- *Körper n. vorn kippen, Ziel ist parallel zum Boden*
- *Komme zurück in die Startposition, Zeh tappt ran oder Knie angehoben*

### COACHING

#### RESISTED DEADLIFT

##### Setup

- Doppeltes Tube unter rechten Fuß
- Griffe in rechte Hand
- Aufrecht stehen und Widerstand des Tubes fühlen
- **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn**
- Resisted Deadlift

#### Ebene 1 – Wdh. 1-4

- Nach vorn kippen, stehe auf
- Führe mit der Brust
- Standbein-Knie beugen

#### Ebene 2 – Wdh. 5-8

- Fester Blick auf Boden und hinteren Fuß anheben
- Brust mit Hüften in einer langen Linie von Zehen bis Fingerspitzen bewegen
- Zeit für Singles

#### Zweite Seite

- Für mehr Intensität Fuß enger an die Griffe
- Benutze die schrägen Bauchmuskeln, um den Rumpf hochzubringen
- Grabe deine Ferse in den Boden und fühle die Pomuskeln und Hamstrings
- Bringe Brust und Bein parallel zum Boden
- Vielleicht fälltst du, aber versuche zu spüren, wie die Stabilisierungsmuskeln arbeiten



## BODYVIVE VITALS

### WOODCHOP



## 6 INTEGRIERTE KRAFT



**UNTERRICHTSTIPPS**

**Woodchop:** Nachdem du das Setup für das Tube und die Körperposition gegeben hast, ist die nächste wichtige Sache, gestreckte Arme zu cuen. Wenn die Arme gebeugt sind, ist es fast unmöglich, die Bewegung auszuführen und die Bauchmuskeln zu spüren. Wenn die Arme vom Knie zur Mitte heben, passiert die Aktivierung der Bauchmuskeln. Dann fügen wir die Lungen für die Beine hinzu, behalten die Belastung für die Bauchmuskeln bei und drehen uns dann mit Brust und Schultern. Die Arme bewegen sich nur so weit wie die Brust sich drehen kann. Wenn deine Teilnehmer das Bewegungsmuster korrekt ausführen, kannst du den vollen Woodchop machen. In dieser Bewegung geht es darum, den Ober- und den Unterkörper über den Core miteinander zu verbinden und ist deshalb eine äußerst funktionelle Bewegung.

**Resisted Deadlift:** Diese Sequenz beginnt mit einer Single Leg Squat-Bewegung, die zu einem Deadlift wird, wenn du das hintere Bein vom Boden abhebst. Es muss genug Spannung auf dem Tube sein, damit du den Widerstand spürst, wenn du aufrecht stehst. Der Nutzen hier: Es fordert die Rumpfstabilisierer der gegenüberliegenden Seite und die Hüftstabilisierer der vorderen Körperebene heraus. Die Balance-Komponente kannst du vielleicht einführen, nachdem du die Class ein paar Wochen bereits unterrichtet hast und deine Teilnehmer das Bewegungsmuster verstehen. Es ist sehr wichtig, dass du in einem Deadlift aus der Hüfte kippst. Der Körper bewegt sich als eine Einheit, die Bewegung wird von der Brust angeführt und die Bauchmuskeln sind fest angespannt. Der angehobene Arm ist stark und in die Diagonale gestreckt, um den oberen Rücken zu trainieren und die Balance zu unterstützen.

# 7 CORE-KRAFT – HÜFTEN

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird spüren, wie ihre Pomuskeln im Stand und in den Single Leg Bridges arbeiten, weil ich mit meinem Ebene 2-Coaching vermittele, wie man die Bewegungen gut ausführt.

**GEFÜHL  
HERAUSFORDERND  
INTENSIV  
VERSPIELT**

MUSIK				SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	Nananana	4x8	Setup Tube unter Füße, Griffe kreuzen, HOH	32	
0:18	C	If I was a rich girl	4½x8	A <b>Back Tap L</b> Letzte Wdh. halte Bein hinten (4 cts)	4	8½x
0:39	V1	_ Think what that money	4x8	A¹ <b>Leg Lift in gekippter Position L</b>	2	16x
0:58	PC	_ All the riches baby	4x8	B <b>Zurück, Zurück, Vor, Vor L</b>	4	8x
1:17	C	If I was a rich girl	4¼x8	A <b>Back Tap R</b>	4	8½x
1:37	V2	<b>Get</b> me four	4x8	A¹ <b>Leg Lift in gekippter Position R</b>	2	16x
1:56	PC	_ All the riches baby	4x8	B <b>Zurück, Zurück, Vor, Vor R</b>	4	8x
2:15	Rap	_ Come together	4x8	Übergang auf Boden	32	
2:34		<b>Happened</b> to my	5x8	C <b>Single Leg Bridge</b> – Vorderes Bein Übergang zu anderem Bein	2 8	16x
2:57	C	If I was a rich girl	4¼x8	C <b>Single Leg Bridge</b> – B Bein Fuß auf Boden senken	2 2	16x
3:17	Outro	Nananana	6x8	C¹ <b>Double Leg Bridge</b>	2	24x

## EINSICHT

Zum ersten Mal gehen wir in BODYVIVE 3.1 für einen halben Track auf den Boden. Wir beginnen im Stehen mit dem Back Tap, der eine ähnliche Bewegung wie der Resisted Deadlift ist, nur, dass hier der Widerstand zwischen den Füßen ist und somit das Standbein und der Gluteus des wegstreckenden Beins das Ziel ist. Dann gehen wir auf den Boden und testen in der Bridge unsere Pomuskelkraft.

## BRIDGE/SINGLE LEG BRIDGE

### TECHNIK

- Auf Rücken liegen, Füße hüftbreit auseinander und eng am Po
- Blick zur Decke, Arme gestreckt neben Körper, Handflächen oben
- **Pomuskeln anspannen** und Hüften hochheben, halte sie gerade
- Ein Bein vom Boden abheben, Fuß zum gegenüberliegenden Knie
- Fuß anwinkeln und Knie zur Seite öffnen
- Hüften hochheben und senken (ca. 5-7 cm)



## UNTERRICHTSTIPPS

**Back Tap:** Dies ist dasselbe Bewegungsmuster wie der Resisted Deadlift mit Tap. Die Class weiß also was zu tun ist. Der Unterschied hier ist, WO der Widerstand stattfindet. Dieses Mal zwischen den Füßen, während du versuchst, das Tube so weit weg wie möglich vom Standbein zu ziehen. Wenn sie die korrekte Position haben, können sie den Leg Lift machen. Cue deine Class, dass sie den ganzen Fuß des Standbeins am Boden spüren. Das hilft bei der Ausrichtung, aktiviert die Beinmuskeln und erzeugt Stabilität.

**Zurück, Zurück, Vor, Vor:** Am schwierigsten ist es, den Oberkörper ruhig zu halten und den Trainingsfokus auf den Bereich unter der Taille zu reduzieren. Wenn deine Class zu ermüden beginnt, werden sie mit allen Mitteln versuchen ihre Beine zu bewegen! Jedes Mal, wenn du deinen Oberkörper zur Seite bewegst, richten sich die Hüften auf und die Pomuskeln arbeiten nicht mehr. Ermutige deine Teilnehmer dazu, die Hände hoch auf die Taille zu legen, die Bauchmuskeln anzuspannen und die Ellbogen weit zur Seite zu halten. Wenn das zuviel wird, können sie das Tube weglassen und weitertrainieren, indem sie die Knie mehr beugen den Po tiefer senken.

**Bridge/Single Leg Bridge:** Eine Bridge ist ein tolles Training für die Körperrückseite. Cue den Po anzuspannen, um die Hüften anzuheben. Dann trainieren wir oben in den 5 cm, die Pomuskeln richtig anzufeuern. Wenn wir uns in die Füße hineinschieben, aktiviert das die Waden und Hamstrings und hilft uns dabei, die Hüften höher zu heben. Das ist eine super Position für die Wirbelsäule, da wir viel Zeit damit verbringen uns nach vorn zu beugen. Einmal am Tag eine Rückbeuge tut der Wirbelsäule also richtig gut! Cue in der Single Leg Bridge die Hüften gerade zu halten. Hier entdecken wir, dass eine Seite des Körpers stärker ist als die andere und wir können jetzt dafür sorgen, dass beide Seiten gleich stark werden können.

## BODYVIVE VITALS

### BACK TAP

### ZURÜCK, ZURÜCK, VOR, VOR

## 8

## CORE-KRAFT – BAUCHMUSKELN

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird ein intensives und kontrolliertes Bauchmuskel-Workout erleben, bei dem das Tempo und die Plank-Position den Core herausfordern

**GEFÜHL**  
**FLIESSEND**  
**FOKUSSIERT**  
**KONTROLLIERT**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	2x8		Setup auf Rücken	16
0:09	Instr	7x8	A	<b>Double Pulse Crunch</b> 1x Pulsieren 2x Pulsieren und halten Nach unten sinken	2 2 4 7x
0:39	V1	So slide	4x8	A <sup>1</sup> <b>Double Pulse C-Crunch</b> Letzte Wdh., halte Knie über Hüften	8 4x
0:57	C	I need you	5x8	B <b>Triple Toe Tap</b> R, L, R Knien wieder über die Hüften Anders herum	4 4 8 2½x
1:19	PC	How do you feel	7x8	B <sup>1</sup> <b>Triple Cross Crawl</b> R, L, R Knien wieder über die Hüften Anders herum	4 4 8 3½x
1:49	C	I need you	5x8	Rolle in Plank auf Knien oder Zehen Schwangerschaftsoption: Vierfüßlerstand	40
2:12	PC	How do you feel	4x8	C <b>Single Mountain Climber</b> L Langsam zurück in Plank Anders herum ⇅ Option: Auf Knien	4 4 8 2x
2:30	C	I need you	5x8	C <sup>1</sup> <b>Triple Mountain Climber</b> L, R, L Langsam zurück in Plank Anders herum ⇅ Option: Auf Knien ⇅ Option: Single Mountain Climber	4 4 8 2½x
2:52	PC	How do you feel	7x8	C <sup>2</sup> <b>Triple Mountain Climber</b> L, R, L. Knie zum entgegengesetzten Ellbogen Langsam zurück in Plank Anders herum ⇅ Option: Auf Knien ⇅ Option: Single Mountain Climber	4 4 8 3½x
3:23	Instr		1x8	Rolle auf den Rücken	8
3:27	C	Tonight	4x8	A <b>Double Pulse Crunch</b>	8 4x
3:44	PC	How do you feel	4x8	A <sup>1</sup> <b>Double Pulse C-Crunch</b>	8 4x
4:02	Outro	Whatcha	7x8	B <sup>1</sup> <b>Triple Cross Crawl</b> R, L, R Knien wieder über die Hüften Anders herum	4 4 8 3½x

## EINSICHT

Dieser Track beginnt mit Isolation, steigert sich dann zu Integration, nimmt Tempo dazu und dann Ganzkörperbewegungen, die die Core-Muskeln so richtig herausfordern. Wir haben zum ersten Mal einen Plank, der zwar Ganzkörper-Training darstellt, aber wie immer durch Optionen auf das jeweilige Fitness-Level angepasst werden kann.

## PLANK/MOUNTAIN CLIMBER

### TECHNIK

#### PLANK

- Hände unter die Schultern
- Auf Knien oder Zehen
- **Bauchmuskeln angespannt mit langem gestreckten Rücken**



#### MOUNTAIN CLIMBER

- Knie Richtung Brust, anderes Bein gestreckt
- Beine wechseln
- Zehen des gebeugten Beins berühren den Boden oder sind knapp vom Boden abgehoben
- Hüften tief, Gewicht über den Händen
- **Bauchmuskeln angespannt, um den Rücken lang und gestreckt zu halten**
- Knie Richtung Ellbogen beim Triple Mountain Climber



## UNTERRICHTSTIPPS

**Plank/Mountain Climber:** Das Setup für den Plank ist wichtig. Das Körpergewicht muss vorn sein, cue also Schultern über Hände, dann Hüften gleich hoch oder etwas tiefer als Schulterhöhe. Angespannte Bauchmuskeln unterstützen den unteren Rücken in dieser Position. Ein häufiger Fehler ist es, wenn die Teilnehmer schwache Bauchmuskeln oder Schultern haben und dann den Po heben. Cue deine Class auf Knien zu trainieren, wenn sie den Po nicht unten halten können, dann die Beine für ein paar Wiederholungen strecken, um Kraft aufzubauen, um zukünftig den Plank länger halten zu können. Die Teilnehmer blicken womöglich auch zu ihren Füßen, was es schwieriger macht, eine neutrale Wirbelsäule beizubehalten und den Po unten zu halten. Deshalb cue den Blick vor die Finger zu richten. So einfach kann dieses Problem beseitigt werden.



## SCHWANGERSCHAFTSOPTIONEN

Hover und Cat Curl

Incline Leg Extension

## BODYVIVE VITALS

DOUBLE PULSE CRUNCH

TRIPLE TOE TAP/CROSS CRAWL

# 9 AKTIVE ERHOLUNG

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird sich erholen, indem sie in der Drop Catch-Sequenz den Atem benutzen und ihre Beinkraft und Flexibilität in den Stretchposen herausfordern.

**GEFÜHL**  
**STARK**  
**KONTROLLIERT**  
**FLIESSEND**

MUSIK				SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro		2½x8	<b>Hund-nach-unten</b>	20	
0:15	Instr	(Beat)	2x8	Rolle hoch in den Stand	16	
0:27	V1	Take a <b>breath</b>	6x8	<b>Bergpose.</b> <i>Arme O/H</i>	4	
				<b>Machtpose.</b> <i>Arme in ein hohes 'V'</i>	12	
				<b>Twist</b> <i>L. R Hand zum L Knie</i>	16	
				<b>Twist</b> <i>R. L Hand zum R Knie</i>	16	
1:02	C	See my <b>heart</b>	5x8	<b>A Drop Catch-Sequenz</b>		
				2x Drop Catch	8	
				<i>Arme senken, um den Kopf herum</i>	4	
				<i>Schiebe die Hände auf Brusthöhe n. vorn</i>	2	
				<i>Öffne die Arme in ein weites 'V'</i>	2	
				Setup Gestreckter Krieger 2 L	8	2x
1:32	V2	Say a <b>prayer</b>	4x8	<b>B Gestreckter Krieger 2 L</b>		
				<i>R Arm vertikal</i>	16	
				<i>R Arm O/H strecken</i>	16	
1:56	C	See my <b>heart</b>	4x8	<b>A Drop Catch-Sequenz</b>	16	2x
2:21	Br	Pull the <b>trigger</b>	4x8	<b>B Gestreckter Krieger 2 R</b>	32	
2:45	C	See my <b>heart</b>	4x8	<b>A Drop Catch-Sequenz</b>	16	2x
3:08	Rep	See my <b>heart</b>	4x8	<b>Vorbeuge</b>	32	
3:32	Outro	Pull the <b>trigger</b>	2x8	Nach unten rollen, hochrollen	8	2x



## EINSICHT

In dem 45 Minuten-Format kommt dieser Track nach dem Core-Track und du wirst auf dem Boden sein. Benutze also die Hund-nach-unten-Sequenz, um in den Stand zu kommen. Wenn du die volle 55 Minuten-Class unterrichtest, kommt dieser Track direkt nach der Peak Cardio. Benutze die ersten 4x8, um deine Class anzuregen etwas zu trinken und ihnen zu sagen, dass sie ihr Tube nehmen sollen und dann wieder mitmachen, wenn du die Bergpose beginnst.

## DROP CATCH-SEQUENZ

### TECHNIK

- Füße weiter als schulterbreit, Zehen etwas nach außen gedreht
- Arme gestreckt in ein hohes 'V'
- Squat, dann Pulse und die Arme vorn senken und kreuzen
- Squat, Beine strecken, wenn die Arme auf dem gleichen Weg zurückgehen
- Wiederholen
- Squat, Arme senken, vorn kreuzen
- Beine strecken, wenn die Arme hoch und hinter den Kopf gehen
- Squat, wenn die Hände auf Brusthöhe nach vorn pushen
- Beine strecken, wenn die Arme in ein weites 'V' gehen

## UNTERRICHTSTIPPS

**Machtpose:** Diese Pose hat nicht umsonst den Ruf intensiv zu sein. Es gibt viel Muskelaktivierung in den Beinen und im Po, wenn du die Oberschenkel zusammenziehst. Die Bauchmuskeln arbeiten intensiv, wenn du das Gewicht nach hinten auf die Fersen verlagerst, um Balance halten zu können. Der obere Rücken und die Schultern arbeiten, wenn du die Brust aufrichtest und die Arme zur Decke streckst. Dann machen wir eine Drehung dazu. Es ist wichtig, dass deine Teilnehmer den Körper von der Taille abwärts hält, indem sie ihre Bauchmuskeln anspannen und die Oberschenkel zusammenziehen. Denn wenn sie die Brust und die Schultern drehen, führt das manchmal dazu, dass man die Knie dreht, was zu einer schlechten Ausrichtung führt.

Wie immer bei jeglicher Yogapose ist die Atmung wichtig. Höre darauf, wie Nat das in der Masterclass coacht.

## BODYVIVE VITALS

### MACHTPOSE MIT TWIST

### KRIEGER 2

### VORBEUGE

# BONUS 1 OBERKÖRPER-KRAFT

## TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden die Bizeps, Trizeps und Oberkörper bearbeiten, während sie weiterhin die Beine trainieren.

**GEFÜHL  
FOKUSSIERT  
STARK  
SPASS**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	5x8	Setup für Single Arm Bizeps Curl L. Tube unter L Fuß, <i>Griffe halten, R Hand auf Hüfte</i>	40	
0:25	V1 <b>Back in black</b>	4x8	A <b>Single Arm Bizeps Curl L</b> <i>Option: Beide Griffe in L Hand nach 4. Wdh.</i>	4	8x
0:45	C <b>I'm back</b>	4x8	A' <b>Triple Pulse Single Arm Bizeps Curl L</b>	8	4x
1:04	Instr	2x8	Setup für Single Arm Bizeps Curl R, Tube unter R Fuß	16	
1:14	V2 <b>Back in the back</b>	4x8	A <b>Single Arm Bizeps Curl R</b>	4	8x
1:34	C <b>I'm back</b>	4x8	A' <b>Triple Pulse Single Arm Bizeps Curl R</b>	8	4x
1:53	Instr (Guitar)	8x8	Setup Triple Pulse Squat m. Bow & Arrow Pull, Tube auf Hälfte gefaltet, <i>Arme vor</i>	8	
			B <b>Triple Pulse Squat m. Bow &amp; Arrow Pull L&amp;R</b>	16	3½x
2:34	C <b>I'm back</b>	4x8	B' <b>Squat m. Bow &amp; Arrow Pull R&amp;L</b> Letzte 4 Cts. in Triple Pulse Lunge	8 4	3½x
2:54	V3 <b>Back in the back</b>	4x8	C <b>Triple Pulse Lunge m. Side Trizeps Extension L</b> <i>Option: Einfaches oder doppeltes Tube</i>	8	4x
3:14	C <b>I'm back</b>	4x8	C' <b>Lunge m. Side Trizeps Extension L</b>	4	8x
3:34	Instr	4x8	C <b>Triple Pulse Lunge m. Side Trizeps Extension R</b>	8	4x
3:53	Rep <b>_ I'm back</b>	4x8	C' <b>Lunge m. Side Trizeps Extension R</b>	4	8x

**EINSICHT**

Dieser Track trainiert den Oberkörper in den Single Arm Biceps Curls. Dann benutzen wir integrierte Bewegungen, um den oberen Rücken, die Schultern und Trizeps herauszufordern. Trainieren wir dazu den Unterkörper, steigert das zusätzlich die Intensität. Wenn du die 55 Minuten-Version unterrichtest, ist dieser Track zwischen der Integrierten Kraft und dem Hüften-Track.

**BIZEPS CURL****COACHING****First Set – Setup**

- Rechter Fuß auf das Tube, Griff in jeder Hand
- Step mit linkem Fuß unter die linke Hüfte
- Linke Hand auf Hüfte
- Biceps Curl hoch und tief

**Wdh. 1-4**

- Faust zur Schulter
- Hüften und Schultern gerade nach vorn halten

**Wdh. 5-8**

- Falte das Tube auf Hälfte für mehr Intensität
- Triple Pulse

**SQUAT MIT BOW & ARROW PULL****COACHING****Setup**

- Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas n. außen gedreht
- Doppelpes oder einfaches Tube
- Arme nach vorn auf Schulterhöhe

**Ebene 1 – Wdh. 1-4**

- Triple Pulse Squat und ziehen
- 3, 2, 1, stehen
- Po nach hinten und unten
- Ellbogen zurückziehen, anderer Arm gestreckt

**Ebene 2 – Wdh. 5 and 6**

- Schulterblätter Rtg. Wirbelsäule ziehen, Brust aufrecht
- Als ob du mit Pfeil und Bogen schießt

**LUNGE MIT SIDE TRIZEPS EXTENSION****TECHNIK**

- *Langer Step nach hinten*
- *Vordere Zehen und Hüften nach vorn, andere Ferse geht nach hinten und ist vom Boden abgehoben*
- *Hüften sind gerade*
- *Vorderes Knie gebeugt, Knie über Fußgelenk und zu mittleren Zehen ausgerichtet*
- Brust aufrecht
- *Bauchmuskeln angespannt*
- *Brust aufrecht*
- *Oberarm ruhig halten, wenn du den Unterarm streckst, zurück in Startposition*

**COACHING****Setup**

- Langer Step nach hinten in Lunge
- Ein Arm gebeugt, Ellbogen angehoben; anderen Arm gestreckt zur Seite

**Ebene 1 – Wdh. 1-4**

- Ausstrecken und ran
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**

**Ebene 2 – Wdh. 5-8**

- Oberen Rücken positionieren und Unterarm strecken, um die Trizeps zu trainieren
- Kannst du deinen Oberschenkel parallel zum Boden bringen?
- Trainiere die Beine, während wir den Oberkörper herausfordern

**BODYVIVE VITALS****BIZEPS CURL****SQUAT MIT BOW & ARROW PULL**

# BONUS 2 CORE-KRAFT – RÜCKEN

## TRACK-FOKUS

Meine Class wird mit den Oberen Rücken-Extensions und Pull Downs ein intensives Workout für den oberen Rücken erleben und sie werden das 360°-Workout im Vierfüßlerstand mit Triple Pulse Rows spüren.

**GEFÜHL  
FLIESSEND  
STARK  
INTEGRIERT**

MUSIK				SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.	
0:00	V1	We, we don't	4x8		Setup Oberer Rücken-Streckung	32	
0:26		When the lights	6x8	A	<b>Oberer Rücken-Streckung</b> Körper hochheben, <i>Fingerspitzen zu den Schläfen</i> 2 <i>Arme zu den Seiten strecken</i> 2 <i>Fingerspitzen wieder zu den Schläfen</i> 2 Körper senken 2 Setup Vierfüßlerstand Pointer m. Triple Pulse Row 16 <i>Tube einzeln oder doppelt, unter R Hand, R Bein nach hinten strecken</i> <b>Schwangerschaftsoption:</b> <i>Diener mit den gleichen Armen wie in der Rücken-Streckung</i>	4x	
0:59	V2	We don't wanna leave	8x8	B	<b>Vierfüßlerstand Pointer m. Triple Pulse Row L</b> R Bein heben nach 4 Wdh. Hinlegen 8	8	7x
1:43	C	Let it burn	5x8	A	<b>Oberer Rücken-Streckung</b> Setup Vierfüßlerstand Pointer m. Triple Pulse Row 8	8	4x
2:11	Instr		8x8	B	<b>Vierfüßlerstand Pointer m. Triple Pulse Row L</b> R Bein heben nach 4 Wdh. Auf die Knie kommen 8	8	7x
2:55	C	Let it burn	8x8	C	<b>Triple Pulse Wide Pull Down</b> Tube einfach oder doppelt	8	8x
3:39	Outro	Burn	4x8	D	<b>Wide Pull Apart</b> Tube einfach oder doppelt	2	16x

**EINSICHT**

Dieser Track bietet ein 360°-Core-Workout mit Fokus auf den Rücken. Er ist langsam und kontrolliert und der obere Rücken bekommt ein tolles Workout in jedem der 3 Bewegungen, während der gesamte Core im Vierfüßlerstand herausgefordert wird. Wir nehmen das Tube für Widerstand dazu, aber wenn du das Gefühl hast, das wäre zuviel für deine Class, kannst du die Übung mit einem einfachen Tube oder ganz ohne Tube machen.

**UNTERRICHTSTIPPS**

**Oberer Rücken-Streckung:** Da du das Gesicht nach unten gerichtet hast, musst du deine Stimme sehr gut verständlich und klar und präzise sein. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer nicht die ganze Zeit hochschauen müssen, um dir folgen zu können. Den Kopf zu heben belastet den Nacken und ist nicht gut für die Haltung. Coache klar die Kopfposition: "Blick zum Boden, um den Nacken lang zu halten."

Der **Vierfüßlerstand Pointer** ist sehr langsam und kontrolliert, was am Ende eines Workouts herausfordernd sein kann. Sage deinen Teilnehmern, dass ihre Core-stabilisierenden Muskeln um die Wirbelsäule herum gerade trainiert werden, ohne dass sie viel zu tun haben – das ist ein großartiger Bonus! Ziel ist es den Körper still zu halten, während das Bein bewegt.

Im **Wide Pull Down** gibt es die Gefahr, dass die Teilnehmer den Rücken durchdrücken. Cue **angespannte Bauchmuskeln**, um das zu verhindern, und bitte deine Class, die ganze Zeit die Spannung auf dem Tube zu halten, damit die Haltungsmuskeln richtig trainiert werden.

**SCHWANGERSCHAFTSOPTION**

- Waiters Bow mit Oberer Rücken-Streckungen

**BODYVIVE VITALS****OBERER RÜCKEN-STRECKUNG****VIERFÜSSLERSTAND POINTER  
MIT TRIPLE PULSE ROW****WIDE PULL DOWN**

# BONUS 3 STRETCH

## TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden sich gestreckt und erfrischt fühlen.

**GEFÜHL**  
**GESTRECKT**  
**ENTSPANNT**  
**ERFRISCHT**

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.
0:00	Intro	4x8	<b>Kindspose</b>	32	
0:18	V1 _ Well my friends	8x8	<b>Schulter-Stretch in Kindspose L&amp;R</b>	64	
0:53	PC _ Party	2¼x8	A <b>Cat Curl m. Plank</b> <i>Hände wandern nach außen</i>	16 2	
1:04	C All night <b>long</b>	4x8	B <b>Pushup</b> auf Knien	4	8x
1:21	V2 _ People dancing	8¼x8	A¹ <b>Hund-nach-unten, Fersen hoch</b> <b>Cat Curl m. Plank</b> <i>Hände wandern nach außen</i>	16 16 2	2x
1:57	C All night <b>long</b>	4x8	B <b>Pushup</b> auf Knien	4	8x
2:15	Br <b>Once</b> you get started	6x8	A² <b>Hund-nach-unten, Fersen tief</b> <b>Vorbeuge</b> <i>Hochrollen</i>	28 14 6	
2:41	Instr (Trumpets)	6x8	C <b>Drop Catch</b> <b>T-Shirt</b>	4 4	6x
3:08	C <b>Yes</b> we're gonna have	5½x8	<b>Wadenstretch m. Trizeps Stretch L&amp;R</b>	44	
3:32	Rep <b>Everyone</b> you meet	4x8	<b>Seitbeuge</b> L&R	32	
3:50	Instr (Trumpets)	4x8	C <b>Drop Catch</b> <b>T-Shirt</b>	4 4	4x

All Night Long > 4:15 Minuten

## BONUS 3

### EINSICHT

Pushups im Stretch-Track! Ich konnte nicht widerstehen – der Song war zu groovy, um ihn nicht einzubauen. Viel Spaß beim Extra-Workout.

### BODYVIVE VITALS

SCHULTER-STRETCH IN  
KINDSPOSE

HUND-NACH-UNTEN/CAT CURL  
MIT PLANK

PUSHUP

DROP CATCH/T-SHIRT



# BODYVIVE VITALS

## TRACK 1:

### TRIPLE PULSE SQUAT

#### TECHNIK

- Füße weiter als hüftbreit
- Knie ziehen nach außen über mittlere Zehen
- Po nach hinten und unten bis knapp über Kniehöhe setzen
- Po etwas anheben, wieder tief für vollen Squat
- Hüften gerade

### TAP/KNEE REPEATER

#### TECHNIK

- Step nach vorn, Zehen-Tap neben Ferse
- **Standbein-Knie zieht über die mittleren Zehen**
- Gewicht auf dem vorderen Bein – Ferse geerdet
- Hinteres Bein lang gestreckt – **hintere Ferse angehoben**
- Gegenüberliegendes Knie heben, Zehen berühren Standbein-Knie im Knee Repeater
- Running-Arme – Hände entspannt

### LUNGE

#### TECHNIK

- **Langer Step nach hinten**
- Vordere Zehen und Hüften nach vorn, andere Ferse geht nach hinten und ist angehoben
- Hüften sind gerade
- Vorderes Knie gebeugt, **Knie über Fußgelenk und zu mittleren Zehen ausgerichtet**
- Brust aufrecht
- **Bauchmuskeln angespannt**

### SQUAT STEP

#### TECHNIK

- Step weit zur Seite
- Po nach hinten und unten beim Step
- Knie gehen über die mittleren Zehen hinweg
- Fuß tappt neben Standbein-Fuß, Knie gebeugt
- Arme nach vorn und zurück auf Schulterhöhe

### 2-STEPS SIDE

#### TECHNIK

- 2 Steps zur Seite, bringe die Füße zusammen
- **Knie etwas nach außen**
- Po nach hinten und unten beim Step
- Arme nach vorn und zurück auf Schulterhöhe

## TRACK 2:

### 2-STEPS SIDE

#### TECHNIK

- 2 Steps zur Seite, bringe die Füße zusammen
- **Knie etwas nach außen**
- Po nach hinten und unten beim Step
- Arme im Bizeps Raise auf Schulterhöhe und Fäuste zurück zu Hüften

## TRACK 3:

### 3-POINT RUN

#### TECHNIK

- 3 Runs zur Seite
- Halte mit angehobenem Knie, Zehen neben Wade des Standbeins, **Standbein-Knie ausgerichtet zu mittleren Zehen**
- **Lasse die Knie soft**
- **Bauchmuskeln anspannen, um Hüften gerade zu halten**
- Running-Arme
- Wiederhole zur andere Seite

⇓ **OPTION:** Walk zur Seite

## TRACK 4:

### SKATER

#### TECHNIK

- Step weit zur Seite, Knie gebeugt fast 45°
- **Knie zu mittleren Zehen ausgerichtet**
- Anderer Fuß tappt neben Standbein-Fuß, Knie gebeugt
- Kippe aus den Hüften nach vorn (nicht weiter als 45°)
- **Brust aufrecht**, Schultern nach hinten und weg von den Ohren
- Running-Arme oder Skater-Arme

⇓ **OPTION:** Halte Fuß vom Boden abgehoben



### STEP ZUR SEITE, WADENHEBEN

#### TECHNIK

- Step zur Seite
- Anderen Fuß unter die Hüfte bringen
- Gewicht mittig, Knie gebeugt und zu den mittleren Zehen ausgerichtet
- Hoch auf Fußballen, Knie soft
- Wiederhole zur andere Seite
- Arme beim Step weit zu den Seiten, dann beide Arme beim Wadenheben zur Decke hochstrecken



# BODYVIVE VITALS

## 3-POINT RUN

### TECHNIK

- 3 Runs zur Seite
- Halte mit angehobenem Knie, Zehen neben Wade des Standbeins, **Standbein-Knie ausgerichtet zu mittleren Zehen**
- **Lasse die Knie soft**
- **Bauchmuskeln anspannen, um Hüften gerade zu halten**
- Running-Arme
- Wiederhole zur andere Seite

⚡ **OPTION:** Walk zur Seite

## FIGHTING KNEE

### TECHNIK

- Füße unter die Hüften, Step nach vorn
- Standbein-Knie soft
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Brust aufrecht**
- Führendes Knie zur Brust heben in einer Linie mit der Hüfte
- Arme über Kopf strecken, Hände zus. dann zur erhobenen Hüfte ziehen, Brust und Schultern zum Knie drehen

⚡ **OPTION:** Hände zur gegenüberliegenden Schulter oder vor die Schultern



## TRACK 5:

## SQUAT & WADENHEBEN

### TECHNIK

- **Füße weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen gedreht**
- **Knie ziehen nach außen über die mittleren Zehen**
- **Po beim Squat über die Knie**
- Beine strecken, Fersen heben
- Arme über Kopf strecken und zur Taille ranziehen

⚡ **OPTION:** Jump anstelle von Wadenheben



## BACK-STEPPING LUNGE

### TECHNIK

- Füße hüftbreit auseinander
- Langer Step nach hinten, Knie gebeugt Rtg. Boden, zurück in Startposition oder Knie angehoben
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**, Schultern weg von den Ohren, Hände auf Hüften
- Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- Running-Arme

## TRIPLE SIDE STEP/SKI JUMP

### TECHNIK

#### SIDE STEP

- Step zur Seite, Zehen-Taps 3x neben Fußgelenk
- **Knie gebeugt, Standbein-Knie zieht über die mittleren Zehen**
- **Hüften gerade und parallel**
- Running-Arme oder beide Arme auf Schulterhöhe strecken, nach unten und zurück zu den Hüften in einer kreisenden Bewegung

#### SKI JUMP

- Mit beiden Füßen abstoßen und auf beiden Füßen laden
- Brust aufrecht, um in die Vertikale zu gehen
- Füße zusammen, Knie gebeugt
- Jump von Seite zu Seite, lande mit Füßen zusammen
- Hüften gerade nach vorn



## TRACK 6:

## WOODCHOP

### TECHNIK

- **Füße weit auseinander, Tube unter Fuß**
- **Griffe vor die Brustmitte**
- **Knie gebeugt und zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
- Gewicht auf das andere Bein verlagern
- **Oberkörper bleibt aufrecht**
- **Aus der Brustmitte heraus drehen, Hüften zeigen nach vorn**

**Half Woodchop:** Ziehe das Tube vom Knie zur Brustmitte, Arme gestreckt

**Full Woodchop:** Ziehe das Tube diagonal vor dem Körper vom Knie her bis auf Kopfhöhe und zurück in die Startposition

⚡ **OPTION:** Inneren Griff ablegen



## TRACK 7:

## BACK TAP

### TECHNIK

- Füße hüftbreit auseinander
- Knie soft
- Kippe nach vorn aus den Hüften, Gewicht auf einem Bein
- Anderes Bein tappt nach hinten
- Komme zurück in die Startposition
- **Bauchmuskeln angespannt, um die Hüften gerade zu halten**
- **Brust führt, wenn du nach vorn kippst**
- Körper stillhalten, wenn du das Bein tappst und hebst

# BODYVIVE VITALS

## ZURÜCK, ZURÜCK, VOR, VOR

### TECHNIK

- Füße hüftbreit auseinander auf das Tube, Griffe auf Hüfthöhe gekreuzt, Knie gebeugt
- Step zurück, zurück, vor, vor, mit Zehen, Knien und Hüften gerade nach vorn

## TRACK 8:

### DOUBLE PULSE CRUNCH

#### TECHNIK

- Kinn eingezogen – Blick zu den Knien
- Schultern vom Boden abheben
- **Rippen Richtung Hüften schieben**
- Hände neben den Oberschenkeln entlang strecken
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Beine zu senken**



## TRIPLE TOE TAP/ CROSS CRAWL

### TECHNIK

#### TRIPLE TOE TAP

- Liege auf deinem Rücken
- Knie über die Hüften
- Schienbeine parallel zum Boden
- **Bauchmuskeln angespannt, um den unteren Rücken Rtg. Boden zu halten**
- Mit hinterem Fuß tappen, dann mit vorderem

#### CROSS CRAWL

- Fingerspitzen zu den Schläfen
- **Kinn eingezogen**
- Ellbogen weit und vom Boden abgehoben lassen
- **Schulter zum gegenüberliegenden Knie heben**

## TRACK 9:

### MACHTPOSE MIT TWIST

#### TECHNIK

##### Machtpose

- Füße und Knie zusammen
- In Squat zurücksetzen – Po höher als die Knie
- Knie etwas vor den Fußgelenken
- **Brust aufrecht, Schultern zurück und weg von den Ohren**
- Langer Nacken
- Arme in ein hohes 'V'

##### TWIST

- Hinterer Arm kreuzt vorderes Knie
- Kinn eingezogen, Nacken lang
- Oberen Arm hochstrecken, Brust und Schultern zur Ecke drehen
- **Brust aufrecht, Schultern nach hinten und weg von den Ohren**



## KRIEGER 2

### TECHNIK

- Füße mind. 1 Meter auseinander, Zehen zur Seite gedreht
- Anderer Fuß nach vorn und etwas eingedreht
- Hüften, Schultern und Kopf nach vorn richten
- **Side Knie gebeugt, über Fußgelenk und zu mittleren Zehen ausgerichtet**
- Anderes Bein gestreckt, Kniescheibe hochziehen
- Brust aufrecht, Schultern nach hinten und weg von den Ohren
- Ellbogen leicht unterstützt von den Oberschenkeln und gegenüberliegender Arm direkt über Kopf gestreckt



## VORBEUGE

### TECHNIK

- Füße weit und parallel, Bauchnabel einziehen
- Knie beugen und aus den Hüften nach vorn kippen
- Hände oder Ellbogen auf Oberschenkel, entlang der Oberschenkel nach unten schieben
- Kinn einziehen und bis in den Scheitel hinein strecken
- Knie beugen, durch die Wirbelsäule aufrollen bis du wieder in Standposition kommst

## BONUS 1:

### BIZEPS CURL

#### TECHNIK

- Tube unter einen Fuß, hüftbreit auseinander
- Knie soft
- **Brust aufrecht**
- **Ellbogen beugen, Fäuste wandern hoch Rtg. Schulter**
- Ellbogen zeigen zu Boden und bleiben beim Curl in einer Linie mit dem Rumpf
- Handflächen nach oben, starke Handgelenke
- Gleichmäßige, kontrollierte Curl
- **Arm bis zu den Oberschenkeln entspannen**

## SQUAT MIT BOW & ARROW PULL

### TECHNIK

- Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas nach außen gedreht
- **Knien ziehen nach außen über die mittleren Zehen**
- Po beim Squat über die Knie
- Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Tube doppelt
- Ziehe einen Arm zurück, Ellbogen gebeugt
- Anderen Arm gerade nach vorn auf Schulterhöhe



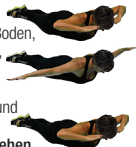
# BODYVIVE VITALS

## BONUS 2:

### OBERER RÜCKEN-STRECKUNG

#### TECHNIK

- Fersen zusammen, Füße auf Boden, Fingerspitzen zu den Schläfen, Ellbogen weit
- **Pomuskeln anspannen und Brust vom Boden abheben** und halb wieder sinken
- **Blick zum Boden, Kinn einziehen**, Schultern weg von den Ohren
- Arme gerade mit den Schultern in einer Linie ausstrecken und zurück in Startposition



### VIERFÜSSLER MIT TRIPLE PULSE ROW

#### TECHNIK

- Knie unter Hüften, Hände unter Schultern
- Ein Bein lang strecken, parallel zum Boden
- **Hüften und Schultern gerade zum Boden**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Tube einfach oder doppelt
- Tube doppelt unter Stützhand, Schlaufe mit gegenüberliegender Hand halten
- Ziehe den **Ellbogen weit**, nicht höher als Schulterhöhe
- Komme zurück in die Startposition, Ellbogen soft

### WIDE PULL DOWN

#### TECHNIK

- Tube einfach oder doppelt und über Kopf halten, vor den Schultern
- Hände schulterbreit oder weiter
- Ziehe Tube auseinander, wenn du es auf Kinnhöhe bringst
- Komme zurück in die Startposition



## BONUS 3:

### SCHULTER-STRETCH IN KINDSPOSE

#### TECHNIK

- Knie weiter als hüftbreit
- Po Richtung Fersen zurücksetzen
- Hand unter gegenüberliegendem Arm durchschieben, Handflächen oben, Knöchel zum Boden

### HUND-NACH-UNTEN/CAT CURL MIT PLANK

#### TECHNIK

- Hände schulterbreit, Füße hüftbreit auseinander
- Hüften in Dreieck hochheben
- Fersen Richtung Boden pressen
- Rolle durch die Wirbelsäule hoch, Kinn zur Brust
- Finale in Plank-Position, Gewicht über Hände
- Körper gestreckt, Po etwas tiefer als Schultern – **Bauchmuskeln angespannt**

### PUSHUP

#### TECHNIK

- Hüften hoch und vor den Knien
- Hände vorn und weiter als schulterbreit, Ellbogen soft, Brust vom Boden wegschieben
- Brust Rtg. Boden senken, Nacken lang lassen
- Pulsiere mit den Ellbogen 3x, in 90° gebeugt

### DROP & CATCH/T-SHIRT

#### TECHNIK

##### DROP & CATCH

- Füße weiter als schulterbreit, Zehen etwas nach außen gedreht
- **Knie ziehen nach vorn über die mittleren Zehen**
- **Po beim Squat Pulse über Knie halten**
- Tief gehen, halb hochkommen, tief und hochkommen
- Arme zu den Seiten, vorn senken und kreuzen, auf selbem Weg zurück
- **Lasse die Brust aufrecht und Bauchmuskeln angespannt**

##### T-SHIRT

- Arme vorn senken und kreuzen, vorn vor dem Gesicht hochnehmen und zu den Seiten öffnen, Hände angewinkelt
- Gestreckte Beine am Ende der Bewegung

**LesMILLS**



facebook.com/lesmills



@lesmills



@lesmillstribе

Reebok   
**ONE**

**ERHALTE 25% RABATT AUF KLEIDUNG &  
SCHUHE\* MELDE DICH AN BEI REEBOKONE**

**BESUCHE REEBOKONE.COM**

\*FÜR INSTRUKTOREN ÜBERALL DORT ERHÄLTlich, WO REEBOKONE ANGEBOten WIRD