



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 75 Min.

Art: Ausdauer/Formen

Warm up: 7 Min.
Block I Easy Punches: 15 Min.
Block II Fatburner intensiv: 15 Min.
Block III Cardio Booster: 15 Min.
Block IV Core Power pur: 15 Min.

benötigte Hilfsmittel: Stretch: 8 Min.
keine

Effektivität:



[hier erhältlich + Filmvorschau](#)

Anleitung:



Motivation:



Dieses Fitness Workout wird von Daniel Aminati und Nina Winkler durchgeführt, wobei der Fokus auf Daniel Aminati liegt, der durch seine sympathische Art gut rüberkommt. Trainiert wird

vor einem weißen, fast sterilen Hintergrund. Das finde ich persönlich nicht so schlimm, wenn das Training effektiv ist.

Die Menüeinteilung ist sehr gut. Man hat die Möglichkeit, sein eigenes Programm zusammenzustellen oder aber das kpl. Workout zu machen. Zusätzlich kann man noch "Sonderprogramme" anwählen. Das sind Zusammenschnitte aus dem Kompletprogramm und bestehen aus einem 45-minütigen und zwei 30-minütigen Workouts. So hat auch ein Anfänger die Möglichkeit, seinen Fitnesslevel nach und nach zu steigern.

In allen 4 Blöcken werden voller Körpereinsatz gefordert, wobei Block III einem am meisten abverlangt. In allen 4 Blöcken werden Kickboxelemente und Punches mit anderen Übungen kombiniert. Dadurch kommt ein abwechslungsreiches Training zustande.

Das Bauchtraining besteht zu einem Teil aus Cardioelementen und zum anderen aus Übungen, die auf der Matte durchgeführt werden. Die Übungen auf der Matte sind sehr effektiv, verlangen aber ein sehr hohes Maß an Schultereinsatz, was für Leute mit Schulterproblemen oder einer schwachen Schultermuskulatur schwierig werden könnte (siehe Beispiellvideo). Der andere Teil auf der Matte besteht aus traditionellen Übungen wie crunches etc.

Ich persönlich vermisse die Ansprache des Trainers, der früh genug Anweisungen gibt, dass sich die Übung ändert und motivierende Worte hat, um das Workout durchzuhalten. Hier ist leider nur eine Stimme im Hintergrund, die Anweisungen gibt. Dadurch kommen die Ansagen zum Wechseln von einer Übung zur anderen teilweise zu spät. Das mag aber nicht jeden stören.

Es ist eine gute, abwechslungsreiche DVD. Geeignet für Anfänger bis Fortgeschrittene.

{youtube}4k017syWyKs|150|150|1{/youtube}