



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

ca. 60 Min.

Art:

Ganzkörper/Intervalltraining

Workout Level I:

Alle drei Workouts sind jeweils

Workout Level II:

ca. 28 Minuten lang incl.

Workout Level III:

Warm up und Cool Down

Effektivität:



Anleitung:



benötigte Hilfsmittel:

Motivation:



Kurzhanteln

[hier erhältlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)
[hier findest du einen 2. Trailer](#)

Diese DVD von Jillian Michaels besteht aus 3 Workouts mit 3 verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Es handelt sich hier um ein effektives Ganzkörpertraining, das es einem erlaubt, seinen eigenen Fitness Level nach und nach zu verbessern, um dann zum nächsten Level überzugehen.

Jedes Workout ist ein Intervalltraining und ist aufgeteilt in 3 x

3 Min. Krafttraining
2 Min. Ausdauer
1 Min. Bauchtraining

Das Krafttraining der einzelnen Workouts findet teilweise mit Kurzhanteln statt. Es werden dabei häufig Bein und Oberkörperübungen kombiniert. Die Cardiosegmente bestehen hauptsächlich aus Sprungelementen wie Seilspringen, Hampelmann, Joggen und Sprünge auf der Stelle etc. Wer also in einer Wohnung wohnt, sollte das auf alle Fälle bedenken. Die Bauchübungen werden auf dem Boden ausgeführt. Da die Übergänge von Kraft, Cardio und Bauchübungen ohne Pause stattfinden, kommt man gehörig ins Schwitzen und der Puls wird in die Höhe gejagt.

Jillian Michaels als Trainerin ist sehr gut. Sie zeigt direkt anhand der Co-Trainerinnen, worauf man bei der Ausführung der Übung achten soll, was besonders für Anfänger hilfreich ist, um Verletzungen zu vermeiden. Trotzdem sollte sich ein Anfänger den 1. Level nicht zu leicht vorstellen. Zwar zeigt eine Mittrainierende die leichteste Variante, dennoch bedarf es eine gehörige Portion Durchhaltevermögen.

Allerdings gefallen mir persönlich 2 Dinge nicht so gut:

1. Es findet während der Workouts keine kurzen Verschnaufpausen statt, so daß man das Gefühl hat, von Übung zu Übung zu hetzen.

2. Das 3. Level. Hier werden sehr viele Liegestütz bzw. abgewandelte Liegestützübungen gemacht.
Dadurch empfinde ich diesen Teil zu langweilig; es fehlt mir die Abwechslung.

Es ist aber eine gute DVD. Sie ist geeignet für Anfänger bis Fortgeschrittene. Ihr solltet euch auf alle Fälle beide Trailer einmal ansehen.

