DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	89 Min.
Art:	Formen/leichtes Cardio Warm up/ Workout
Cardio:	ca. 8 min/13 min.
Core:	ca. 8 min/12 min
Po:	ca. 8 min/10 min.
Beine:	ca. 8 min/13 min.
Rücken:	ca. 8 min/10 min.
Bauch:	ca. 8 min/12 min.
Stretch+Relax	11 min.

benötigte Hilfsmittel: **Effektivität:**

keine **Anleitung:**

Motivation:

hier erhältlich plus Trailer

Tolles Ambiente, wie bei allen DVDs von Johanna Fellner, die ich kenne. Sonne, Strand, blauer Himmel. Dies ist bestimmt motivierend für viele. Trotzdem muß man erwähnen, dass es

sich hier um Zusammenschnitte aus anderen Fitness DVDs von Johanna Fellner handelt. Man sollte sich vorher den Trailer ansehen, damit es nicht zu Doppelkäufen kommt.

Der Cardioteil ist ein leichtes Ausdauertraining mit einfachen Schrittfolgen (Seitschritte, wiederholtes Knie anheben, Beinbeugen etc.), die von Anfängern schnell nachzuvollziehen sind. Bei den Übungen des Core Trainings benötigt man schon ein gewisses Maß an Gleichgewichtssinn. Die Übungen für den Po, Beine und Rücken sind einfach aber effektiv, das Bauchtraining ist meiner Meinung nach etwas schwach.

Das Menü ermöglicht es, entweder das kpl. Programm durchzuführen oder sogenannte Kurzworkouts anzuwählen, die jeweils ein Warm up beinhalten. Ich finde den Titel "Kurzworkouts für jeden Tag" etwas verfehlt, denn ich persönlich stelle mir vor, dass es sich um ein Training handeln müßte, bei dem zumindest ein Großteil der Muskeln trainiert wird. Man kann zwar ein, zwei oder drei Workouts etc. hintereinander machen, dabei ist aber störend, dass man jedes Mal wieder ein Warm up machen oder vorspulen muß. Besser wäre ein separat anwählbares Warm up gewesen. Und obwohl bei den einzelnen Workouts häufig die Arme zum Einsatz kommen, fehlt mir das gezielte Training des Bizeps und Trizeps.

Leider gibt es auch bei diesen Workouts keine persönliche Ansprache des Trainers, obwohl zumindest bei dieser DVD die Stimme im Hintergrund früh genug ansagt und gute Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übung gibt.

Im großen und ganzen ist die DVD gut. Für Anfänger und Geübte sicherlich auch fordernd.