



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 58 Min.

Art: Ganzkörpertraining

Warm up: 10 Min.
Beine, Po und Oberkörper 16 Min.
Oberkörper und Bauch 13 Min.
Bauch, Beine, Po intensiv 11 Min.
Stretch: 7 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Thera Band

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich + Trailer](#)

Motivation:



Bei dieser DVD von Nina Winkler handelt es sich um ein Ganzkörpertraining. Das Trainingsprogramm mit einem Thera Band zu absolvieren finde ich im Prinzip eine gute Idee, da es eine schöne Abwechslung zu anderen Hilfsmitteln darstellen könnte. Ich benutze bewußt den Konjunktiv, da dieses Workout einige Defizite aufweist. Das positive ist, dass das Training in einer sehr schönen Umgebung mit Blick auf das Meer stattfindet und Nina Winkler und ihre weitere Darstellerin sehr nett rüberkommen.

Die Musik, die für mich normalerweise nebensächlich ist, geht selbst mir auf die Nerven. Das Warm up und 10 Minuten des 16 minütigen nachfolgenden Programms sind geprägt von 3 immer wiederkehrenden Übungen, was sehr langweilig ist. Die Übungen selbst sind leicht nachzuvollziehen, daher dürften diese auch für Anfänger geeignet sein. Durch die vielen Wiederholungen der einzelnen Übungen könnten allerdings dem ein oder anderen Anfänger mit

der Zeit die Beine schwer werden und der Po nicht mehr mitmachen. Die nachfolgenden Übungen sind ok. Der Bauchteil allerdings ist viel zu kurz geraten, so dass man nicht das Gefühl hat, einen positiven Effekt zu erzielen.

Die Stimme aus dem Hintergrund ist absolut monoton, kein bißchen motivierend und es werden so gut wie gar keine Hinweise gegeben, wie man die Übungen korrekt ausführen soll und für welche Muskelgruppen man gerade trainiert.

Im Vergleich zu anderen DVDs, mit denen ich gearbeitet habe, haut diese mich nicht vom Hocker, da die Übungen nicht besonders abwechslungsreich sind und stellenweise auch nicht die Effektivität aufweisen, die ich von einem guten Fitness Workout erwarte.