



DVD

Workout I



Workout II



Art:

Ausdauer/Aerobic

Workout I

Warm up:	5 Min.
Ausdauer:	30 Min.
Cool down:	2 Min.

Workout II

siehe unten

benötigte Hilfsmittel:

keine

[hier erhältlich](#)

Diese DVD gliedert sich in zwei verschiedene Workouts. 1. Cardiotraining + Ausdauer und 2. Box-Aerobic.

Leider war nicht erkennbar, dass es zumindest das 1. Workout bereits auf VHS Casette gab, die ich auch schon beschrieben habe (ich kopier die Beschreibung hier noch einmal rein). Ob es beim 2. Workout auch der Fall ist, weiß ich nicht, sie ist auf für mich neu. Aufgepaßt also vor Doppelkauf.

1. Workout

Dieses Aerobic Video ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Am Anfang, in der Mitte und am Ende erfolgt ein Infoteil, in denen Jutta Schuhn genau erklärt, was beim Ausdauertraining beachtet werden soll.

Die Schrittfolgen werden wunderbar erklärt, bzw. ausreichend lang vorgemacht, so dass man nach kurzer Zeit folgen kann. Selbst für Fortgeschrittene, die nicht jeden Tag an ihre Leistungsgrenze gehen wollen, ist dieses Video wunderbar geeignet. Man ist zwar nicht total ausgepowert, aber man hat trotzdem das Gefühl, etwas für seinen Körper getan zu haben.

2. Workout

Dieses ist in verschiedene Segmente wie folgt eingeteilt:

- 1. Warm up**
- 2. Warm up mit leichten Cardio Übungen ca. 10 Min.**
- 3. Warm up mit leichten Cardio und Boxelementen ca. 10 Min.**
- 4. Box Aerobic ca. 10. Min.**
- 5. Intervalltraining (Phasen mit hoher und niedriger Intensität) ca. 10 Min.**

So begeistert ich vom 1. Workout bin, so enttäuscht bin ich vom 2. Leider sind die einzelnen Segmente sehr kurz. Denkt man jetzt geht es richtig los, beginnt eine neue Trainingseinheit wieder mit einem Warm up. Dadurch erhält man kein zusammenhängendes harmonisches Ausdauertraining. Alles wirkt ein wenig zusammengestückelt. Den einzigen Bereich, den ich wirklich ganz gut gelungen finde, ist der Boxelemente und Box-Aerobic Teil.

Beim Intervalltrainingsteil gibt es im Wechsel 1 1/2 minütige Phasen mit hoher Intensität gefolgt von Phasen, die den Puls runterbringen. Er besteht aus Sprüngen, Hampelmänner etc.

Die Umgebung ist super (Sonne, Strand, American Feeling), Musik ist nicht unbedingt mitreißend. Jutta Schuhn wirkt sympathisch. Allerdings kommt sie in ihrem eigenen Workout hier und da aus dem Rhythmus, was nicht besonders professionell rüberkommt.

Die Schritte sind einfach zu erlernen und daher sehr gut für Anfänger geeignet. Für Geübte, die sich bisher noch nicht mit Kick-Aerobic beschäftigt haben, kann dieser Teil ganz interessant sein, um ein kleinen Vorgeschmack zu bekommen und reinzuschnuppern.

Durch das Fehlen eines durchgehenden Ausdauertrainings finde ich dieses 2. Workout nicht besonders gelungen.

Aufgrund des guten Preises würde sich dieser Kauf aber trotzdem lohnen, da das 1. Workout wirklich gut ist.