



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 75 Min,

Art: Formen
Warm up: 7 Min.
Block I Beinworkout 15 Min.
Block II Potraining pur 15 Min.
Block III Complete BBP 15 Min.
Block IV Bauch&Core speziell 15 Min.
Stretching 8 Min.

benötigte Hilfsmittel:

keine

Effektivität:



Anweisungen:



[hier erhältlich plus Filmvorschau](#)

Motivation:



Zusätzlich zu den o.g. Blöcken gibt es noch die "Sonderprogramme". Das sind Zusammenschnitte aus dem Komplettprogramm und bestehen aus einem 45-minütigen und zwei 30-minütigen Workouts.

Wie bei der Fitness DVD mit Daniel Aminati findet auch dieses Workout vor einem fast sterilen Hintergrund statt. Das Workout wird zwar zusammen mit Nina Winkler durchgeführt doch liegt das Hauptaugenmerk auf Janina Wissler (Model), die sehr sympathisch rüberkommt.

Leider kommen auch hier wieder alle Anweisungen für die Übungen von einer unpersönlichen Stimme aus dem "Off" und es werden keine Alternativen für leichtere Übungsausführungen aufgezeigt. Zwar sind viele Übungen einfach nachzuvollziehen und nicht besonders anspruchsvoll, trotzdem befinden sich einige darunter, die für Anfänger zu schwierig sein dürften.

Block I besteht hauptsächlich aus weiten und engen Squats, die durch Ferse hoch und Beinheben zur Seite verändert werden, sowie leg curls, Ausfallschritte etc. Dieser Bereich endet mit einem leichten Cardioteil.

Bei Block II (Beine pur) finde ich das Thema etwas verfehlt (wie Lehrer in der Schule zu sagen pflegen). Hier habe ich mir, wie der Titel ja aussagt, ein komplettes toughes Training für den Po vorgestellt. Zwar gibt es zu Anfang einen leichten Cardioteil (flinke step touches und kleine Seitsprünge), gefolgt von Ausfallschritten nach hinten, Squats mit Sprung, leg curls etc. doch dann geht es für Bauchübungen!! auf die Matte mit Seitbrett, Brett und crunches.

In Block III gibt es Liegestütze, abgewandeltes seitliches Brett, Trizeps dips, traditionelle Übungen für die Abduktoren und Adduktoren (Bein heben), Brett etc. Hier geht es schon ziemlich zügig von Übung zu Übung, man fühlt sich etwas gehetzt.

Die Übungen in Block IV sind effektiv und abwechslungsreich. Angefangen mit Beine strecken und beugen, mit gestreckten Beinen Kreise und Achten in die Luft malen, die verschiedenen Brettübungen für die geraden und seitlichen Bauchmuskeln sowie am Ende die Crunches.

Gerade in Block III und IV fehlen die oben angesprochenen leichteren Übungsvarianten. Ansonsten wiederholen sich leider viele Übungen, wie man an meiner Beschreibung erkennen kann. Die vielen "Brettübungen" sind für Leute mit Schulterproblemen ein Manko. Auch fallen die Anweisungen für die korrekte Ausführung der Übungen etwas dürftig aus und die Musik, naja.

Geeignet ist diese DVD für Geübte und bedingt für Anfänger.