



DVD



Sprache:

Deutsch

Art:

Ausdauer/Step-Aerobic

Kräftigung/Körperperformance

Intervalltraining:

6 x Cardio à 3 Min.

6 x Kraft à 1 Min.

Cool down:

5 Min.

Bauch:

4 Min.

Stretching:

5 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Steppbrett, Kurzhanteln, Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:



Diese DVD ist gut für Einsteiger bzw. Anfänger, die durch leichte Schrittfolgen, an das Steppbrett herangeführt werden. Auch der Krafttrainingsteil ist einfach gehalten, so dass ein

Anfänger gefordert aber nicht überfordert wird. Zu Anfang erklärt Susan Powter genau, wie schwer die zu benutzenden Kurzhanteln sein sollen. Sie gibt immer wieder Tipps und Erklärungen zur korrekten Ausführung der Übungen und erklärt beim Hanteltraining genau, welche Muskeln gerade bearbeitet werden, was Anfängern zu Gute kommt. Beendet wird dieses Ganzkörpertraining durch leichte Bauchübungen.

Mit ihrem Lieblingswort "Modifikation" will sie andeuten, dass diese DVD auch für andere Level geeignet sei. Doch Geübte und vor allen Dingen Fortgeschrittene sind absolut unterfordert. Die sehr einfach gehaltenen Schrittfolgen dürften für alle anderen Level zu langweilig sein. Das gleiche gilt für das Krafttraining.

Eine gute DVD für Anfänger.