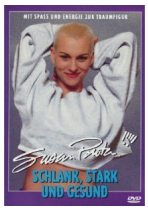

DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 48 Min.
Art:	Ausdauer/Step-Aerobic
Warm up:	5 Min.
Steppen:	33 Min.
Cool down/Stretching	10 Min.

benötigte Hilfsmittel: **Effektivität:**

Steppbrett **Anleitung:**

Motivation:

hier erhältlich

Diese DVD von Susan Powter ist ein reines Ausdauertraining ausschließlich für Anfänger geeignet, die das Trainieren auf dem Steppbrett nicht gewöhnt sind. Die Schrittfolgen sind einfach, so dass Einsteiger keine Schwierigkeiten haben dürften dem Training zu folgen. Sie zeigt verschiedene Schwierigkeitsgrade auf (ein Trainierender mit Steppbrett, einer ohne, einer hebt das Bein höher, einer nicht so hoch etc.) Hier kommt wieder ihr charakteristisches Wort " Modifikation" ins Spiel. Doch diese Modifikation bezieht sich auf Anfänger, die ja auch langsam ihren Level steigern und somit über einen längeren Zeitraum mit dieser DVD trainieren sollen.

Geübte und Fortgeschrittene sollten von dieser DVD die Finger lassen. Im Prinzip sind die Schritte ein monotones auf und ab ohne abwechselungsreicher Schrittfolgen.

Erklärungen und Tipps von Seiten Susan Powters können aber durchaus helfen, Anfänger zu motivieren und ihnen das Ausdauertraining näher zu bringen. Für Einsteiger sicherlich eine hilfreiche DVD. 3 Sterne