

DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	64 Min.
Art:	Unterkörper/Bauch (Krafttraining)
Workout:	78 Min.

Warm up:

6 Min.

Übungen im Stehen: 31 Min.
Übungen auf der Matte 19 Min.
Bauch: 14.Min.
Bonus Sitzball/Bauch: 15 Min.
Bonus Unterkörper: 6 Min.
Dehnen: 8 Min.
Premixes

benötigte Hilfsmittel:
Sitzball, Steppbrett, Kurzhanteln Langhantelstange, Therraband oder Miniband; Gewichtsmanschetten

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

hier erhältlich + Trailer oder hier

Es ist ein abwechselungsreiches, sehr anstrengendes Workout, bei dem ihr, wie ich oben beschrieben hab, eine ganze Reihe an Equipment benötigt. Eine Langhantelstange wäre zwar sehr gut, wenn keine vorhanden, können die Übungen auch abgewandelt und mit Kurzhanteln ausgeführt werden (Deadlifts und Squats), die sollten dann etwas schwerer sein. Cathe´s Kurzhanteln wiegen (2,5 kg), die Langhantelstange 18,5 kg.

Was ist eigentlich so anstrengend bei dieser DVD? Ich würde sagen, die Auswahl der Übungen und die Menge an Wiederholungen.

Angefangen mit den "Gehenden Ausfallschritte", bei denen sie Plies einbaut, die

danach noch gesprungen werden. Squats, Ausfallschritte mit dem Step auf höchster Stufe usw. Zusätzlich noch einige Übungen ganz ohne Gewichte. Zum Teil werden diese noch einmal wiederholt.

Einige Übungen werden mit dem Gymnastikball ausgeführt (seitl. Beinheben, Brücke etc.) oder auf der Matte mit Gewichtsmanschetten (Beinheben für die Adduktoren). Es sind zwar "klassische" Übungen, aber hammerhart. Die Muskeln brennen. Aber positiv. Am anderen Morgen spürt man jeden Muskel.

Beim 1. Bauchtrainingsteil benötigt man Gewichtsmanschetten und Kurzhanteln (wenn keine Gewichtsmanschetten vorhanden, geht´s natürlich auch ohne). Diese Übungen sind abwechslungsreich, anstrengend und effektiv. Durch den Einsatz der Gewichte, gewinnt das Bauchworkout noch an Schärfe. Ein Teil des Trainings wird ohne ausgeführt, z.b Radfahren, Radfahren m. Pause, Brett und Übungen für den Rücken.

Beim Bonusteil Bauch kommt der Gymnastikball zum Einsatz. Übungen für die gerade und seitliche Bauchmuskulatur, wie Plank, Rotation auf dem Ball, Ball Übergabe von Beine an Hände etc.

Der Bonusteil für den Unterkörper z.b. Setzen und Aufstehen auf Step (hier kann man auch einen Stuhl nehmen), Beinpresse etc..

Cathe ist in den USA für ihre toughen und effektiven Workouts bekannt und ich liebe es, danach zu trainieren. Leider hat sie in ihrer Truppe keinen Co-Trainer, der leichtere Varianten der Übungen zeigt. Das ist wirklich schade.

Mir persönlich ist es schon zu viel Beine und Po Arbeit, darum bin ich froh, dass sie auch Premixes hat. So splitte ich. Mache einen Tag das Workout im Stehen mit Bauchtraining (ca. 50 Min.) und den übernächsten Tag das Workout auf der Matte mit Bauchtraining (ca 60 Min).

Ein super, super Workout. Wenn man diese DVD in seine Routine mit einbindet, sieht man schon recht bald Resultate . 



