



DVD



Sprache:
Dauer:

Englisch
60 Min.

Art:
Workout:

Aerobic/Cardio/Formen
60 Min.

Das Workout setzt sich zusammen
aus jeweils ca. 5 Minuten

Warm up:
Oberkörper
Unterkörper

Ausdauer/Gehen
Oberkörper
Ausdauer/Gehen:
Unterkörper
Ausdauer/Gehen:
Oberkörper
Ausdauer/Gehen
Dehnen

benötigte Hilfsmittel:

Laufband, Kurzhanteln **Effektivität:**



Anleitung:



Motivation:



[hier erhältlich + Trailer](#)

Bei dieser DVD war ich richtig gespannt, was mich erwartet. Laufbandtraining kombiniert mit Kurzhanteln.

Dieses Workout wird von Tracey Staehle angeleitet und zusammen mit ihrer Schwester und 1 anderen Sportkollegin durchgeführt, die 3 verschiedene Level zeigen. Eine ohne Laufband,

Tracey und ihre Schwester auf dem Laufband. Tracey übernimmt den fortgeschrittenen Part, schnelleres Tempo und einer höhere Steigung, ihre Schwester übernimmt den moderateren Teil. Am unteren Bildschirmrand wird die Geschwindigkeit und die Steigung angezeigt, nach denen die beiden auf dem Laufband gehen.

Außer dem Stretchen und dem Warm up gibt es 9 verschiedene Intervalle, alle ca. 5 Minuten lang. Im 1. Oberkörper Intervall macht Tracey Frontheben und Seitheben für die Schulter. Im 2. Intervall Bizep- und Hammercurls, sowie Tricep extensions etc. und im 3. und letzten Intervall, Rudern stehend, Rückenübungen etc.

Bei den Beinintervallen werden immer 3 gleiche Übungen gemacht. Tiefer Ausfallschritt nach vorne, Ausfallschritt mit Bein nach hinten strecken und seitlicher Squat. Der seitliche Squat hat es etwas in sich. Es dauerte eine Weile, bis ich da den Rhythmus gefunden hatte.

Beim Ausdauerintervall 60 Sekunden schnelles Gehen mit hoher Steigung und 30 Sekunden aktive Pause.

Für mich waren die Geschwindigkeitsangabe sowie die Steigung nur ein Richtwert. Ich mußte ein schnelleres Tempo eingeben und auch die Steigung erhöhen, sonst wäre mir der Ausdauerteil nicht fordernd genug gewesen. Die Kombination Ausdauer und Kraft finde ich aber sehr gelungen. Die Zeit geht schnell herum und man dödelt nicht so alleine vor sich her.

Natürlich kann man das Workout noch anstrengender gestalten, in dem man nicht geht, sondern in den 60 Sekunden Gas gibt und sprintet.

Für Leute, die kein Laufband besitzen, ist dieses Workout m. E. nicht geeignet. Da gibt es andere abwechslungsreichere DVDs nach denen man effektiver trainieren kann.

Tracey Staehle hat eine sehr nette Art und die DVD war kurzweilig. 👍

