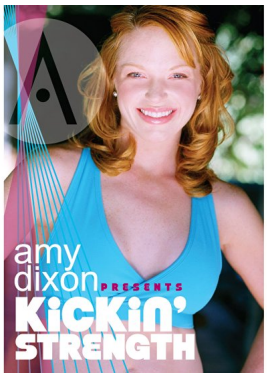

DVD

Sprache: Englisch

Dauer: 57 Min.
Art: Kickboxen/Kraft

Workout

Warm up: 5 Min.
Workout Kraft I
Cardio Kickoxen I 6 Min.
6 Min.
Workout Kraft II 11,5 Min.
Cardio Kickboxen II 10 Min.
Bauch + dehnen 15 Min.
.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln

Effektivität::

Anleitung:

Motivation:

Das Workout besteht aus zwei Krafttrainingsteilen, die sich mit zwei Cardio-Kickboxskombinationen abwechseln. Amy arbeitet mit 2 Co-Trainern zusammen, von denen eine leichtere Varianten der Übungen zeigt.

Die beiden Krafttrainingsteile ähneln vom Aufbau denen vom "Super Fit Bod". Auch hier fängt sie mit einer Basisübung an, die sie nach und nach ausbaut, so dass am Ende mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden (Squats getwisted mit Bizep Curls, Reverse Fly mit Ausfallschritt nach vorne mit Drehung und Schulterpresse, Squats mit ablegen und aufnehmen von Kurzhanteln auf den Boden plus Schulterpress, Plies Squats mit Rückenübung, Ausfallschritt nach hinten plus Schulterübung etc.).

Die Cardio Bereiche sind für mich sehr enttäuschend.

1. Ich finde den Titel irreführend. Ich dachte es handle sich um eine Kickboxing Dvd. Diese erinnert von den Übungen nur ansatzweise daran.

2. Obwohl die Schritte leicht zu lernen sind, schaffte es Amy nicht, zumindestens nicht bei mir, sie so zu vermitteln, dass ich am Ende die Combos (Schrittfolgen) problemlos bewältigen konnte. Ich mußte häufiger zurückspulen. Außerdem kam ich kaum in Schwitzen und diesmal waren ihren aufmunternden Kommentare eher nervend.

Auch die Musik ließ zu wünschen übrig.

Der Bauchteil besteht hauptsächlich aus traditionellen Übungen. Crunches, Crunches mit Knie ranziehen, Reverse Crunch, Crunch und Reverse Crunch kombiniert, Rückenübungen im Vierfüßlerstand etc.

Diese DVD hat mich nicht überzeugt. Wäre dies die 1. DVD von Amy gewesen, wäre es vielleicht meine letzte gewesen. So werde ich auf alle Fälle die Flinte nicht ins Korn werfen und noch eine 3. Versuch starten.

Geeignet ist dieses Fitness Workout eher für Geübte.