DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 73 Min.
Art:	Kräftigen/Formen
Warm up:	8 Min.
Workout im Stehen:	16 Min.
Workout im Liegen:	35 Min.
Stretch:	14 Min.

Effektivität:

Anleitung:

benötigte Hilfsmittel: keine

Motivation:

hier erhältlich

hier findest du einen Trailer

Wer aufgrund des Covers die Erwartung hat, eine Frau beim Workout zu finden, dürfte enttäuscht sein, denn Andreas Goller absolviert das Trainingsprogramm alleine. Daran kann man sich aber schnell gewöhnen.

Das Workout im Stehen besteht hauptsächlich aus Squats (Kniebeugen), Sidelifts (seitliches

Beinheben), Ausfallschritte, Kneelifts (Knie heben) etc. Andreas Goller hat die einzelnen Übungen abgewandelt, so daß für jedes Fitness Level etwas dabei ist. Er fängt bei jeder Übung mit der leichtesten Variante an, zeigt diese ein paar Mal, kommt dann zum 2. und schließlich zur schwierigsten Ausführung. So hat jeder die Möglichkeit so lange in seinem Level zu arbeiten, bis er nach einiger Zeit zur schwierigeren Ausführung übergehen kann. Es wird in vielen Übungen der Gleichgewichtsinn gefordert.

Das Workout im Liegen zielt auf die Taille, den Bauch und den Rücken ab. Diese Übungen werden genau wie beim Workout im Stehen so abgewandelt, dass für Anfänger bis Fortgeschrittene gleichermaßen trainieren können. Wer allerdings mehr auf traditionelle Bauchübungen steht, dem dürfte dieses Workout nicht so gefallen.

Das gesamte Programm wird sehr ruhig ausgeführt. Es gibt keine Hektik bei den Übergängen von einer Übung zu anderen.

Ein großes Defizt bei dieser DVD ist, dass Andreas Goller während des Programms nicht mit den Trainierenden kommuniziert. Die Anweisungen zu den Übungen erfolgt durch seine monotone Stimme aus dem Hintergrund, die überhaupt keine mitreißende Stimmung aufkommen läßt. Es wird zwar genau erklärt, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden sollen, aber der Nachteil besteht einfach darin, dass die Übergänge von einer Übung zur nächsten viel zu spät angesagt werden. Dadurch wird das Training teilweise unharmonisch und man kommt aus dem Tritt.

Das Cover beim Trailer sieht zwar kpl. anders aus wie das oben gezeigte Bild, es handelt sich aber um das selbe Workout.

Geeignet ist diese DVD für Anfänger bis Geübte.