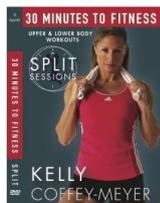


Kelly Coffey-Meyer: 30 Minutes to Fitness Split session

Geschrieben von: Eva

Donnerstag, den 26. Januar 2012 um 11:03 Uhr - Aktualisiert Montag, den 26. September 2016 um 15:14 Uhr

{comments on}



DVD



Sprache: Englisch
Dauer: ca. 80 Min.
Art: Ganzkörpertraining
Warm up: 3.30 Min.
Workout I Oberkörper: 33.30 Min.
Workout II Unterkörper: 24 Min.
Bonus Workout: 16 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhandeln

Effektivität:



optional:

Anleitung:



Steppbrett, Theraband **Motivation:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Es handelt sich hier um ein sehr effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Vor allen Dingen das Menue ist sehr gut. Man kann nicht nur die einzelnen Workouts seperat anwählen, sondern Kelly Coffey bietet zusätzlich noch 8 voreingestellte Workout Möglichkeiten. Diese werden aus den beiden Hauptworkouts und dem Bonusworkout gemischt, so dass man insgesamt 10 Workout Optionen hat. Hinter jedem voreingestellten Trainingsprogramm steht, wie lange die einzelne Einheit dauert.

In Workout 1 werden alle wichtigen Muskelgruppen des Oberkörpers trainiert. Kelly und eine Mittrainierende zeigen die schwierigeren Versionen der Übungen und eine dritte Person die leichtere Variante. Sie arbeiten mit Kurzhanteln und mit dem Stepp. Von Vorteil ist es verschieden schwere Kurzhanteln zu haben, ist aber nicht zwingend notwendig. Das Steppbrett wird für Brust, Trizepsübungen etc. genutzt. Darauf kann man aber auch verzichten, wie eine Mittrainierende demonstriert. Die anderen Übungen finden im Stehen statt. Das ist auch bei den Bauch- und Taillenübungen der Fall (stehende crunches, Seitbeugen mit Hanteln). Das 1. Workout endet dann mit einem kurzen Stretching.

Das 2. Workout für den Unterkörper bietet durch den Einsatz vom Theraband eine gute Abwechslung zu anderen Übungen, die man kennt. Allerdings zeigt auch hier eine der Mittrainierenden, dass man die Übungen auch ohne Theraband machen kann. (Mit dem Theraband macht aber mehr Spass und ist effektiver) Danach folgen gedrehte Squats, Ausfallschritte etc., die dann ohne Theraband. Alle Übungen finden im Stehen statt, sind fordernd, effektiv und abwechslungsreich. Auch dieses Workout endet mit einem kurzen Stretching.

Im Bonustraining kommt wieder das Theraband zum Einsatz. Es wird auf dem Boden durchgeführt und es handelt sich hier um Übungen für den Po, die Innenseite der Oberschenkel sowie für den Bauch.

Kelly Coffey ist etwas sparsamer mit den Hinweisen zur korrekten Ausführung der Übungen im Gegensatz zu anderen Trainern, wie z.B. Keli Roberts oder Karen Voight, dafür gebe ich aber nur einen kleinen Minuspunkt.

Es ist eine tolle DVD. 



Kelly Coffey-Meyer: 30 Minutes to Fitness Split session

Geschrieben von: Eva

Donnerstag, den 26. Januar 2012 um 11:03 Uhr - Aktualisiert Montag, den 26. September 2016 um 15:14 Uhr
