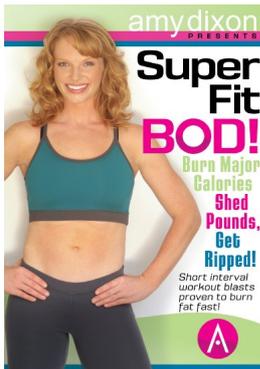


Amy Dixon: super fit bod

Geschrieben von: Christin

Mittwoch, den 03. August 2016 um 18:23 Uhr - Aktualisiert Montag, den 05. September 2016 um 11:19 Uhr



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

ca. 69 Min.

Art:

Cardio-Krafttraining-Intervalle

Warm up:

ca. 8,5 Min.

Workout:

ca. 53,5Min.

Cool Down:

ca. 7 Min.

Bonus bestehend aus:

Bauch/Rücken/Brust

ca. 12 Min.

benötigte Hilfsmittel

Kurzhanteln, Steppbrett

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Amy Dixon: super fit bod

Geschrieben von: Christin

Mittwoch, den 03. August 2016 um 18:23 Uhr - Aktualisiert Montag, den 05. September 2016 um 11:19 Uhr



[oder hier](#)

Das Workout wechselt zwischen Cardio-Step-Arbeit und Training mit den Kurzhanteln. (Hier erstmal mit leichteren Gewichten beginnen, da das Workout sehr schweißtreibend ist).

Die Cardiosegmente sind Schritte ohne Choreografie, daher leicht zu lernen. In diesem Teil arbeitet Amy in 3 Stufen. Sie fängt langsam mit einem Grundschrift an, wodurch der Puls moderat in die Höhe geht. Bei Stufe 2 wird das Tempo und die Schritte verstärkt und in Stufe 3 wird voll Power gegeben (z.b. mit beiden Beinen auf den Step rauf und runterspringen, [Mounta in Climber](#))

. etc. Eine Kollegin von Amy zeigt eine abgewandelte leichtere Variante. Es gibt insgesamt 3 Cardiosegmente, die vom Hanteltraining unterbrochen werden.

Das Hanteltraining ist sehr abwechslungsreich. Auch hier fängt sie mit einer Basisübung an, um diese dann auszubauen (seitlicher Lunge mit gleichzeitigem einarmigen Rudern, dann Schulterpress und Lunge nach vorne etc) dadurch werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Es wird überhaupt nicht langweilig. Der größte Teil des Trainings findet in einem Tempo statt, dass man die Übungen korrekt ausführen kann. Leider sind ein paar Übungen dabei, bei denen Amy zu schnell wird, was auf Kosten der korrekten Ausführung geht. Man sollte dann in seinem eigenen Tempo vorgehen.

Auch beim Bonusteil bekommt der Bauch gut was zu tun. Rudern von Seite zur Seite mit einer Kurzhantel, mehrere Plankvariationen auf dem Steppbrett ausgeführt (Brett, seitliches Brett), Crunches mit Hantel, etc. und Übungen für den Rücken.

Die Musik reißt einen nicht vom Hocker, aber ist ok.

Dies ist meine erste DVD von Amy Dixon und ich bin positiv überrascht. Sie motiviert während des gesamten Workouts ohne dabei zu nerven. Es macht Spaß mit ihr zu trainieren und ich weiß, es wird nicht die letzte DVD von ihr sein.

Amy Dixon: super fit bod

Geschrieben von: Christin

Mittwoch, den 03. August 2016 um 18:23 Uhr - Aktualisiert Montag, den 05. September 2016 um 11:19 Uhr

Ich gebe trotzdem bei der Rubrik Anweisung einen Punkt Abzug, weil wie oben beschrieben, einige Übungen zu gehetzt waren. Ansonsten

