

## Keli Roberts: Bosu Burn

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 20:44 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 11. August 2016 um 10:57 Uhr

---



DVD



Sprache: Englisch  
Dauer: 60 Min.  
Art: Kraft/Formen  
Warm up: 17 Min.  
Workout: 36 Min.  
Stretch: 6 Min.

### benötigte Hilfsmittel:

Bosu, Body Bar (Gewicht)

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Dieses Fitness Workout wird von Keli Roberts und zwei Mittrainierenden durchgeführt. Diese beiden zeigen die leichteren Varianten, wobei eine ganz ohne Bosu trainiert. Somit hat man drei verschiedene Schwierigkeitsgrade zur Verfügung.

Das Warm up ist 17 Minuten lang, beinhaltet ein Cardiotraining und man kommt ordentlich ins Schwitzen. Man benötigt ein gewisses Maß an Gleichgewichtssinn, aufgrund der Beschaffenheit des Bosus. Dass das nicht ganz einfach ist sieht man an Keli Roberts, die auch

## **Keli Roberts: Bosu Burn**

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 20:44 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 11. August 2016 um 10:57 Uhr

---

Unsicherheiten zeigt. Vor allen Dingen sollten Leute mit Knieproblemen aufpassen, da der Bosu eine wacklige Angelegenheit ist, wie man auch im Trailer sehen kann. Nach dem Warm up folgt das eigentliche Ganzkörpertraining. Durch die Kombination von Body Bar und Bosu werden alle Muskelgruppen effektiv trainiert sowie die Ausdauer und der Gleichgewichtssinn.

Das Menü erlaubt es, entweder das kpl. Programm zu absolvieren oder aber einzelne Kapitel aufzurufen.

Es ist ein gutes Fitness Workout eher für Fortgeschrittene geeignet.