DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	ca. 70 Min.
Art:	Ausdauer/Bosu Kraft/Bodybar Intervalltraining

benötigte Hilfsmittel:

Bosu, Body-bar	Warm up:	7 Min.
	Bosu Training:	60 Min.
	Stretch:	4 Min.

hier erhältlich

hier findest du einen Trailer

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

Diese DVD von Mindy Mylrea ist ein überaus forderndes Ganzkörpertraining. Anders als bei den meisten Intervalltrainingsprogrammen folgt hier jeder Kraftübung sofort eine kurze Ausdauereinlage. Mindy Mylrea und eine Mittrainierende arbeiten mit und eine dritte Person ohne Bosu.

Durch die wacklige Beschaffenheit des Bosus werden die Core Muskeln sehr stark beansprucht und man benötigt ein gutes Maß an Gleichgewichtssinn (vorsicht bei Knieproblemen). Sie arbeitet nicht nur beim Ausdauerteil mit dem Bosu, sondern auch beim Kraftrainingsteil. Wenn man die kpl. 60 Minuten durchgehalten hat, weiss man, was man getan hat.

Gut ist, dass das Menü erlaubt, einzelne Trainingsbereiche anzuwählen, so dass man die Möglichkeit hat, sich nach und nach an das kpl. Programm zu wagen. Mindy weist immer wieder darauf hin, nicht aufzugeben. Sie selbst legt eine Sicherheit an den Tag, als wenn sie mit dem Bosu geboren wäre, aber man erkennt bei ihrer Mittrainierenden, dass es dieser auch nicht ganz leicht fällt, das Gleichgewicht zu halten. Das macht Mut.

Der Trainingslevel dieser DVD soll für Geübte bis Fortgeschrittene sein. M. E. ist sie aber eher für Fortgeschrittene geeignet. Geübte könnten sich überfordert fühlen und die Lust daran verlieren. Das wäre schade.

Es ist eine gute DVD.