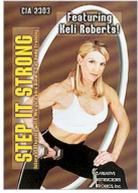


Keli Roberts: Step it strong

Geschrieben von: Eva-Maria

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 20:00 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:31 Uhr



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

77 Min.

Art:

Intervalltraining
Step-Aerobic/Kraft

Warm up:

5 Min.

Steppintervall mit Gewichten

12 Min.

Cool down bzw.

2. Aufwärmteil

5 Min.

Gewichtstraining + Bauchtraining u. Stretch.

25 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



Steppbrett, Kurzhanteln

Anleitung:



Motivation:



Keli Roberts: Step it strong

Geschrieben von: Eva-Maria

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 20:00 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:31 Uhr

[](#)

Leider mußte ich feststellen, dass sie nirgendwo mehr zu bekommen ist, zumindest nicht neu und zu einem realen Preis.



Die DVD von Keli Roberts ist eingeteilt in ein Intervalltraining (Step Combos im Wechsel mit Hanteltraining) sowie ein Krafttraining mit Bauchteil, wobei der Abwärmteil des Intervallprogramms gleichzeitig der Aufwärmteil des nachfolgenden Krafttrainings ist.

Die Schritte beim Step sind abwechslungsreich, aber die Choreografie ist nicht zu anspruchsvoll. Leider sind die Anweisungen Kelis nicht so gut. Man muß schon ein paar mal zurückspulen, um die Schritte zu verinnerlichen.

Zwischen jedem Stepteil kommt ein Hanteltraining (größtenteils wird hier der Step auch mit einbezogen). Im 1. Intervall Push-Ups, Trizeps dips etc. Im 2. Ausfallschritt nach hinten mit Schulterpresse, Rückentraining etc., im 3. seitliche Ausfallschritte auch mit Schulterpress und im 4. und letzten Intervall seitliches Armheben, Squats mit dem Step etc.

Keli Roberts: Step it strong

Geschrieben von: Eva-Maria

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 20:00 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:31 Uhr

Danach folgt ein effektiver reiner Kraft- und Bauchtrainingsteil. Hier wird mit schwereren Gewichten gearbeitet. Allerdings wird nur der Oberkörper trainiert. Bizep-Curls, Einarmiges Rudern, Chest flys mit Einbeziehung des Bauches, indem man gleichzeitig die Beine ausgestreckt etc.

Das Training für den Bauch besteht aus traditionellen Übungen, wie umgekehrte Crunches, Crunches, Radfahren etc.

Das Menue der DVD läßt es zu, dass man sich sein Programm individuell zusammen stellen kann. Hat man keine Lust auf Intervalltraining, dann macht man nur den Ausdaueranteil, den leichteren oder den schwereren Krafttrainingsteil.

Die Anweisungen beim Krafttraining sind im Gegensatz zum Steppeteil super. Sie weist immer wieder darauf hin, wie man die Übungen korrekt ausführen muß.

Keli Roberts eine tolle Trainierin.

Diese DVD ist eher geeignet für Fortgeschrittene.

Gute und effektive DVD.