



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer

56 Min.

Art:

Krafttraining + Step Aerobic

Warm up

6 Min.

Step Aerobic

8 Min.

Formen/Kraft:

39 Min.

Cool down:

3 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



Kurzhanteln, Steppbrett,

Anleitung:



Gliding Discs, Thera Band

Motivation:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Hier handelt es sich um ein sehr toughes Ausdauer und Krafttrainingsworkout. Es beginnt mit einem 8 minütigen Stepp Workout. Es ist aber keine Stepp- Choreographie im klassischen Sinn, sondern es sind Schritte, die den Puls ordentlich in die Höhe treiben und einen zum Schwitzen bringen.

Danach kommt der Krafttrainingsteil. Hier wird Hanteltraining mit Schritten auf dem Stepp kombiniert (Beinabduktion, Overhead Press etc.), so dass Oberkörper und Unterkörper gleichzeitig trainiert werden. Durch diese Kombination bleibt der Puls die ganze Zeit in der Höhe. Dabei kommen verschieden schwere Hanteln, Gliding Discs (Ausfallschritte nach hinten, Bizepsübungen etc.) und ein Theraband (Abduktion, Hamstring Kickbacks, Rücken etc.) zum Einsatz. Das macht das Workout sehr abwechslungsreich. Thearband und Gliding Discs sind aber kein muß, man kann die Übungen auch ohne machen. (Übrigens kann man sich die Gliding Discs auch ganz einfach selber basteln, in dem man altem Teppichboden zuschneidet. Das funktioniert auf glattem Boden ganz wunderbar)

Insgesamt werden 19 verschiedene Übungen einschließlich dem Bauchteil durchgeführt. Wenn man bedenkt, dass diese DVD nur 56 Minuten lang ist, kann man sich vielleicht vorstellen, dass man kaum Zeit hat, um richtig Luft zu holen.

Auf der einen Seite macht dieses Workout viel Spaß, vor allem, wenn man auf Vollpower steht und aufgrund der Vielfältigkeit der Übungen, auf der anderen Seite wiederum nervt es ein bißchen, andauernd die Hilfsmittel zu wechseln. Aber ohne Frage ist dieses Workout überaus effektiv und sehr, sehr fordernd.

Man kann das komplette Workout in einem Rutsch machen oder aber seine Übungen selber zusammenstellen.

Zwar wird dieses Workout für Geübte bis Fortgeschrittene empfohlen, aber ich denke, dass selbst manch Fortgeschrittener zu kämpfen haben wird, um dieses Workout zu bewältigen. Für mich persönlich scheint es daher eher für Fortgeschrittene geeignet.