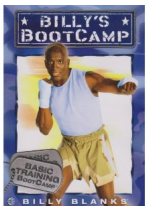

DVD

Sprache: Englisch

Art: Cardio/Kraft

Dauer: 55 Min. inkl. warm up + cool down

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

benötigte Hilfsmittel:

BootCamp Body Tube

hier erhältlich
hier findest du eine Filmvorschau

Diese Fitness DVD von Billy Blanks ist ein Ganzkörpertraining. Sie ist anders als manch andere DVD, da viele Bewegungen aus dem Kampfsport sind und das muß man mögen, um Spass an ihr zu haben. Obwohl es sich hier erst um das Basic Training handelt, ist es aber schon äußerst fordernd, sehr effektiv und bringt einen stellenweise an die eigenen Grenzen. Es ist ein Zusammenspiel zwischen Kraft (durch Benutzung der Tubes) und Ausdauer durch die rhythmischen Bewegungen bei der Durchführung der Übungen.

Billy Blanks feuert die Trainierenden während des gesamten Workouts so an, dass man sich fast wie in einem richtigen Bootcamp vorkommt. Er erklärt zwischendurch genau, worauf man achten muss und wie die Übungen korrekt ausgeführt werden sollen.

Nach Beendigung des Trainings, weiß der Körper genau, was er getan hat.

Anfänger sollten m. E. erst mit einfacheren Fitness DVDs beginnen, bevor sie sich an diese wagen, um nicht den Spaß zu verlieren. Tolles Workout