



DVD



Sprache: Deutsch  
Dauer: ca. 115 Min.

Art: Formen Ganzkörper  
Warm up: 6 Min  
Cardio intensiv: 20 Min  
Cardio: 16 Min.  
Arme: 12 Min.  
Brust/Rücken: 11 Min  
Po: 11 Min.  
Beine: 11 Min.  
Bauch: 11 Min.  
Bauch spezial: 9 Min.  
Cool down: 6 Min.

**benötigte Hilfsmittel**

Kurzhandeln bzw. gefüllte Plastiktaschen, Stuhl

Effektivität



**Anleitung:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

**Motivation:**



Im Vergleich zu anderen deutschen Fitness DVDs hat diese Power. Die Workouts sind effektiv und fordernd. Trotzdem gibt es auch einige negative Aspekte.

Gut ist, dass alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden, wie man oben sehen kann. Jede Übung wird nur 1 Minute durchgeführt bis man zur nächsten übergeht. Dadurch handelt man in kurzer Zeit viele verschiedene Übungen ab und die einzelnen Workouts werden sehr abwechslungsreich.

Man hat die Möglichkeit seine Programme individuell zusammenstellen. So kann man jeden Tag entscheiden, was man trainieren möchte und es kehrt nicht so schnell Langeweile ein.

Außerdem finde ich es gut, dass Mel B. selber durch die verschiedenen Workouts führt und nicht eine Stimme aus dem "Off" diese anleiten. Die Übungen für den Po und den Bauch sind sehr fordernd und effektiv. Dadurch, dass Mel B. selber schwitzt und stöhnt hilft es einem durchzuhalten

Allerdings gefällt mir persönlich der "Cardioteil intensiv" nicht so gut. Er besteht aus Bizepscurls, Trizepsextensions mit gleichzeitigem Einsatz der Beine, sowie Hampelmann, Joggen auf der Stelle etc. Danach wird auf die Matte gegangen, wo Push ups und Übungen für den Bauch folgen. Der Puls mag zwar etwas in die Höhe getrieben werden, aber ich hätte mir im Cardioteil eher Aerobic Elemente gewünscht, bei denen das Herz-Kreislauf-System noch stärker beansprucht wird.

Mel B. kommt sehr sympathisch rüber und schafft es durch ihre nette Art und ihrer tollen Figur, den Trainierenden zu motivieren. Man merkt aber sehr schnell, dass sie keine professionelle Fitnesstrainerin ist.

Schlecht ist, dass so gut wie keine Unterweisungen stattfinden, wie die einzelnen Übungen korrekt ausgeführt werden sollen. Auch auf die richtige Atmung wird nicht eingegangen. Die Übungen mit Gewichten, hier Plastikflaschen, gehen teilweise viel zu schnell von statten und es finden keinerlei Verschnaufpausen statt. Es werden keine Alternativen aufgezeigt, wie man die Übungen leichter ausführen kann. Und selbst Mel B. und ihre Mitstreiter führen einige Übungen nicht korrekt aus. Wer für ein Training mitreißende Musik benötigt, der wird enttäuscht sein. Die Musik läßt leider zu wünschen übrig.

Wen die Negativpunkte nicht stören, der wird auf seine Kosten kommen und nach regelmäßigem Training Erfolge erzielen.

Geeignet ist diese DVD für Geübte und Fortgeschrittene, die sich mit Fitnessübungen bereits auskennen. Anfänger sollten aufgrund der fehlenden Anleitung und weil das Programm auch zu fordernd sein dürfte, die Finger davon lassen.