



DVD



Sprache

English

Dauer:

60 Min.

Art:

Krafttraining/Ganzkörper

Warm up:

4 Min.

Workout I

30 Min.

Workout II

30 Min.

Yoga/Stretch:

7 Min.

**benötigte Hilfsmittel:**

Kurzhandeln (verschiedene Arten)

**Effektivität:**



**Anweisung:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

**Motivation:**



Bei dieser DVD handelt es sich um zwei 30-minütige Ganzkörperworkouts. Auch hier gibt es wieder viel für sein Geld, siehe unten die voreingestellten Programme.

Workout I mit Cardio-Unterbrechungen (37:18)    Workout II mit Cardio-Unterbrechungen (39:38)

Workout I ohne Einlagen (30:04)    Workout II ohne Einlagen (22:49)    Workout I ohne Beinübungen (27:09)

Workout II ohne Beinübungen (27:50)

Alle Übungen für die Beine + Übungen für die Muskeln der Körpermitte (34:55)

Cardio & Beine (37:13)

Cardio & Oberkörper (56:15)

Core (Körpermitte) & Yoga (21:51)

Beide Workouts sind so aufgebaut, dass auf zwei Übungen der selben Muskelgruppe, eine Bein/Po Übung folgt, dann eine Übung für die Körpermitte. Dh. z. B. Seitheben und Frontheben für die Schulter, danach Squats (Kniebeugen), und dann Twists. Dann geht es weiter zur nächsten Muskelgruppe. Die beiden Übungen pro Muskelgruppe finden im Wechsel statt. Dabei gibt es meistens 5 Sätze a´8 Wiederholungen. Das ist ganz schön lang und ich persönlich finde es zu langweilig. 3 Sätze hätten m. E. ausgereicht.

In Workout I werden außer einer Plankübung (Brett) alle anderen Übungen im Stehen durchgeführt. Im Gegensatz dazu geht es bei dem 2. Workout auch auf die Matte (Bankdrücken, Reverse Fly sowie Brücke mit einem Bein und [Supermans](#) ) .

Die Übungen für den Oberkörper werden mit leichteren und die Beinübungen mit schwereren Gewichten durchgeführt. Eine Mittrainierende zeigt immer eine leichtere Variante . Kelly Coffey gibt gute Anweisungen und motiviert zum Durchhalten. Ich finde ihre Musik klasse, aber das ist natürlich Geschmackssache.

Alle Übungen sind effektiv und speziell durch die voreingestellten Programme sehr abwechslungsreich. Durch die Cardio-Unterbrechungen erhält man zusätzlich noch ein Intervalltraining. Auch die Übungen im Stehen für die Körpermitte sind mal etwas anderes. Allerdings fehlen in den beiden Workouts, außer den Plankübungen, Übungen für den Bauch im Liegen. Auch auf ein "richtiges Stretching" muss man leider verzichten. Nur im 2.

Workout folgt ein kurzes Stretching. Es wäre schön gewesen, wenn sie das auch im 1. Workout eingebaut hätte.

Diese DVD ist geeignet für Geübte. Wenn man allerdings schwerere Gewichte, nimmt kann man auch gut als Fortgeschrittener danach trainieren.

Gute DVD.

(