



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: ca 110 Min
Art: Kräftigung/Ganzkörper
Fitnessstest: 12 Min.
Vorprogramm: 17 Min.
Hauptprogramm: 46 Min.
Übungen f. Oberkörper: 15 Min.
Übungen f. Unterkörper: 14 Min.
Cool down: 7 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhandeln (leicht), Gymnastikmatte



Effektivität:



Medizinball

Anleitung:



Motivation:



[hier erhältlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Man soll bei dieser DVD mit dem Fitnesstest beginnen. Es handelt sich dabei um 10 Übungen, die auch im Vor- bzw. Hauptprogramm vorkommen. Es ist eine Mischung aus leichteren Übungen (Kniebeugen, Ausfallschritte etc) und schwereren Übungen ([plank mit jump squats](#) und [mountain climbing](#)

etc.) . Man soll dabei seinen eigenen Fitnessstand bewerten. Hier ist also Selbsteinschätzung gefragt. Laut David Kirsch kann man sofort zum Hauptprogramm übergehen, wenn man alle 10 Übungen wuppen kann, ansonsten sollte man erst 14 Tage vier mal die Woche das Vorprogramm machen, was einen dann zum Hauptprogramm führen soll.

Das Vorprogramm: hier werden fast identische Übungen gemacht wie im Fitnesstest, allerdings wird dieses Programm durch Hantelübungen für den Bizeps, Trizeps, Brust, Schulter und Bauch erweitert. Ich vermisse hier Vorbereitungsübungen mit dem Gymnastikball. Denn mit diesem wird im Hauptprogramm sehr viel trainiert.

Das Hauptprogramm: dieses beginnt mit einem leichten Aufwärmteil. Es gibt hier zwar auch leichtere Übungen, allerdings überwiegen die, die sehr viel Kraft und Gleichgewichtssinn erfordern. Vor allen Dingen die Übungen mit dem Gymnastikball ([knee tucks](#) etc.) Aber auch für die Übungen auf dem Boden benötigt man viel Kraft. Kirsch liebt Liegestütze und das merkt man in diesem Workout. Es gibt davon sehr, sehr viele z.b. [Liegestütz mit Klatschen](#)

, [push ups with hip extension](#)

, um nur einige wenige zu nennen. Zwischendurch gibt es Cardiosegmente, wie Hampelmann mit und ohne Hanteln, Laufen auf der Stelle etc. Die meisten Übungen sind sehr anspruchsvoll und ohne Frage effektiv. Außer die Hantelübungen. Hier sind mir einfach die Gewichte zu leicht.

Das Oberkörperprogramm: dieses beinhaltet Übungen für Bauch und Taille sowie Übungen mit leichten Gewichten für die Schultern, Trizeps etc. und auch hier Liegestütz mit dem Gymnastikball.

Das Unterkörpertraining: hier werden die Außen- und Innenseite der Oberschenkel, Po unterer Rücken etc. trainiert.

Kirsch hat für meine Begriffe nicht so eine mitreißende motivierende Art. Er erklärt zwar ausführlich welche Muskeln man gerade trainiert aber es fehlen Anweisungen, wie man diese

korrekt ausführen soll. Die Musik ist Geschmackssache.

In seiner Einführung erklärt Kirsch, dass diese DVD für jeden geeignet sei. Das bezweifle ich. Die Übungen aus dem Vorprogramm und aus dem Ober- und Unterkörperprogramm sind durchaus auch von Anfängern nach kurzer Zeit zu schaffen. Allerdings glaube ich nicht, dass man als Untrainierter oder gar Übergewichtiger das Hauptprogramm absolvieren kann, wenn man 2 Wochen lang 4 mal die Woche nach dem Vorprogramm trainiert. Das Hauptprogramm ist dafür zu fordernd. Hilfreich wäre es da gewesen, wenn ein Mittrainierender zumindest Alternativen aufzeigen würde, wie zu Anfang die Übungen leichter ausgeführt werden könnten, um dann die Chance zu haben, nach und nach seinen eigenen Fitnessstand zu verbessern.

Es ist eine effektive und anspruchsvolle DVD und zeigt bestimmt nach regelmäßigem Training auch Erfolg, vor allen Dingen aufgrund der vielen Liegestütz ähnlichen Übungen (dadurch fehlt mir persönlich die Abwechslung), die viel Kraft erfordern und sehr viele Muskeln direkt und indirekt beanspruchen.

Ich halte sie eher geeignet für fortgeschrittene Geübte oder Fortgeschrittene.