



DVD



Sprache:

Englisch/Deutsch

Dauer:

ca. 75 Min.

Art:

Ganzkörper/Cardio

Workout I

Krafttraining am Morgen: ca 40 Min.

Workout II

Cardio am Abend ca. 35 Min.

Effektivität:



Anleitung:



benötigte Hilfsmittel:

Motivation:



Kurzhanteln

[hier erhältlich](#) , allerdings wohl zur Zeit nur gebraucht auf Deutsch

oder [hier](#) auf Englisch
oder [hier](#) auf Englisch mit Trailer

Bei dieser Fitness DVD verspricht Jillian Michaels, dass man in 7 Tagen seine Wunschfigur erhält, wenn man morgens ihr Krafttraining und abends ihr Ausdauertraining absolviert. Schön wärs. Jeder der glaubt, dass es ihm gelingt, in nur einer Woche eine knackige Figur zu bekommen, den muss ich leider enttäuschen. Wenn man diesen Fitness-und Ernährungsplan tatsächlich eine Woche durchhält, wird man bestimmt das ein oder andere Pfündchen verlieren, aber das wars dann auch.

Workout I (Krafttraining) soll morgens absolviert werden. Hier gibt es 4 Durchgänge mit verschiedenen Übungen, die insgesamt 2 x gemacht werden.

1. Runde z.B. Deadlifts mit Rudern plus Bizep Curls, in den Squat gehen bleiben und Rudern, Push Ups, halber Push Up, umgekehrte Tischhaltung + Tricep Dips, dabei linkes und rechtes Bein im Wechsel anheben etc.
2. Runde z. B. Ausfallschritt nach hinten und Tricep Kickbacks, auf einem Bein stehen + Flies, etc.
3. Runde z. B. Crunch mit geraden Beinen nach links und rechts bringen, Reverse Plank mit Springen, Plie Squat und beim Hochkommen auf die Zehenspitzen gehen und Tricep Extensions etc.
4. Runde z. B. Plank mit Absenken des Knies, Crunch im Sitzen dabei mit der Hantel von rechts nach links gehen, Plank einhändig mit boxen danach in den seitlichen Plank gehen, Plank dabei mit beiden Beinen im Wechsel mit dem rechten oder linken Bein nach vorne springen etc.

Es gibt bei dieser Einheit einen männlichen Co-Trainer, der die schwierigste Varianten macht und eine Co-Trainerin mit der leichteren Ausführung. Jillian geht zu jedem dieser Trainer und erklärt, worauf man achten muss.

Die Übungen sind sehr anspruchsvoll und effektiv, aber für mich teilweise zu eintönig. Es werden viel zu viele Plank oder Plank ähnliche Übungen gemacht. Ich liebe Planks, aber das ist mir einfach zu viel.

Workout II (Ausdauer) soll abends gemacht werden. Hier gibt es insgesamt 3 Durchgänge, die jeweils 2 mal gemacht werden. In diesem Ausdauer teil gibt es keinen Aufwärmteil. Eine Co-Trainerin (Dahlia) zeigt die leichtere Variante, Nathalie die schwerste.

1. Runde z. B. Hampelmänner, Seilchenspringen, Butt Kicks, High Knees, von rechts nach links springen, Squat Thrust usw.

2. Runde z. B. Sprint auf der Stelle, Hochspringen und beide Füße gleichzeitig an den Po bringen, aus dem Ausfallschritt kommen und kicks machen, Hüpfen etc.

3. Runde z. B. Jumping Jack und dabei in den Squat springen, Jumping Jack in Brett Position, Single Arm Burpee, schnelles trippeln auf der Stelle etc.

Dieser Ausdauerteil ist schon sehr fordernd. Selbst die Co-Trainer hatten Schwierigkeiten, das Pensum durchzuhalten, denn im 2. Durchgang schwächelt Nathalie und Dahlia muss den schwierigeren Part übernehmen.

Es ist wie gesagt eine anstrengende und effektive DVD; das ist ein Pluspunkt. Trotzdem gibt es einige Dinge, die mir gar nicht gefallen.

Anders als andere Trainer, gibt sie fast nur Anweisungen, drillt die Leute ohne selbst viel mit zu trainieren. Ihre Anweisungen mögen am Anfang hilfreich sein, je öfter ich aber nach dieser DVD trainiert habe, desto mehr ging mir ihr Gerede auf die Nerven und ich war froh, dass ich die Musik allein anwählen konnte. Außerdem finde ich es nicht gut, dass man das Krafttraining jeden Tag machen soll. Gerade beim Krafttraining sollte man mindestens einen Tag Pause machen, damit sich die Muskeln erholen können. Darüberhinaus finde ich es langweilig, eine Woche lang 2 x am Tag die selben Workouts zu machen. Wer aber trotzdem nach diesem Format trainieren möchte, kann sich die ganze Sache abwechslungsreicher gestalten, indem er seinen eigenen DVD Bestand zur Hilfe nimmt, morgens Krafttraining macht und abends z.B. eine halbe Stunde auf den Crosstrainer geht, den nächsten Abend Step Aerobic macht, boxt oder aufs Laufband geht etc.

Geeignet finde ich diese DVD für Geübte und Fortgeschrittene.