



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 80 Min.

Art: Ausdauer/Step Aerobic
Kraft/Formen

Warm up/Step/Cool down: 38 Min.

Bauch/Rücken/Stretch: 10 Min.

benötigte Hilfsmittel: Beine/Hüften/Po/Stretch: 32 Min.
Steppbrett

Effektivität:



[hier erhältlich](#)

Anleitung:



[hier findest du einen Trailer](#)

Motivation:



Ich war erst skeptisch, weil ich schon einige Trainings DVDs hatte, die von bekannten Persönlichkeiten herausgegeben wurden und mich sehr enttäuscht haben. Bei dieser DVD bin ich allerdings positiv überrascht.

Vielleicht liegt es aber auch daran, dass die Trainerin Keli Roberts sich wirklich viel Mühe mit dem Programm gegeben hat.

Gestartet wird mit einem Aufwärmteil, dem das eigentliche Steptraining folgt. Da nach drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen trainiert wird, kann sich jeder, ob Anfänger, Geübter oder Fortgeschrittener, seinen Bereich aussuchen. Die Schrittfolgen sind abwechslungsreich, aber so angelegt, dass man schon nach kurzer Zeit folgen kann und ordentlich ins Schwitzen kommt. Wer Fortgeschritten ist, hat auch die Möglichkeit durch Benutzung von Kurzhanteln, Gewichtsmantelchen oder Erhöhung des Steppbretts, den Anstrengungsgrad zu erhöhen. Das Steptraining wird mit einem sanften Stretching beendet.

Danach folgt ein 10 minütiges effektives Bauch- und ein 26 minütiges abwechslungsreiches und anstrengendes Po, Beine und Hüfttraining im Stehen und danach noch mal 6 Minuten im Liegen, wo es speziell den Innenschenkeln an den Kragen geht. Sowohl das Bauchtraining als auch das Unterkörpertraining werden jeweils mit einem Stretching beendet.

Zwischen den einzelnen Übungsteilen erklärt Cher genau, wofür die Übungen sind und worauf man achten soll.

Das Menue erlaubt, auf einzelne Kapitel zuzugreifen, so dass man sich sein Programm so zusammenstellen kann, wie es die eigene Zeit erlaubt.

Eine super DVD. Sehr effektiv. Volle Punkte