DVD

Sprache:	Deutsch
Art:	Ausdauer/Aerobic Kraft/Formen

Trainingstipps	
Warm up:	8 Min.
Oberkörper:	6 Min.
Aerobic I,II,III	25 Min.
Beintraining stehend:	5 Min.
Beintr.+Oberkörper mit Gewichten:	5 Min.
Stretching:	5 Min.
Ernährungstipps	

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln

Effektivität:

Anleitung:

hier erhältlich

Motivation:

Die DVD von Kathy Smith ist eine Kombination aus Ausdauertraining und leichtem Krafttraining.

Positiv ist:

1. Zu Anfang des Programms gibt sie Trainingstipps und erläutert den Trainingsaufbau.
2. Kathy Smith erklärt bei jeder Übung, welcher Muskel trainiert wird.Es werden zwischendurch immer wieder Anweisungen zur korrekten Körperhaltung gegeben.
3. Zwischendurch wird immer wieder der Puls des Trainierenden überprüft.
4. Am Ende erhält man Ernährungstipps.

Negativ ist:

1. Das ewige Wechseln der Tainingskulissen. Sogar während des gleichen Trainingsbereichs. Das macht einen wuschig.
2. Zu späte Ansagen beim Aerobicsegment, so daß man Schwierigkeiten hat mitzukommen.
3. Das Ausdauertraining wirkt teilweise sehr hektisch.
4. Keine Bauchübungen, was bei einem Ganzkörpertraining unbedingt dazu gehört

Beim Ausdauerteil sollte man schon Geübter bis Fortgeschrittener sein, da von Seiten der Kondition einiges abverlangt wird. Der Kraftteil kann auch gut von Anfängern gemeistert werden. Mich persönlich überzeugt diese Trainings DVD nicht.