



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: ca. 55 Min.
Art: Kraft/Formen
Ganzkörpertraining

Warm up: 7 Min.

Beine/Schulter

oberer Rücken/Bizeps 15 Min.

Po/Brust 15 Min.

Trizeps/Bauch/

benötigte Hilfsmittel: unterer Rücken 10 Min.

Kurzhanteln Stretching: 6 Min.

[hier erhältlich](#)

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:



Die einzelnen Programme habe ich selber aufgedröselte. Leider steht im Hauptmenü nur Training I, II und III. Es wird dort nichts weiter erklärt. Das ist sehr schade, denn wenn man mal nicht so viel Zeit oder Lust hat, kann man nicht auf Anhieb erkennen, was sich hinter jedem Training verbirgt. Wenn man dann aber auf das jeweilige Trainingsprogramm klickt, erscheint z. B. wie im Teil I Beine, obwohl auch die Schultern, oberer Rücken und der Bizeps trainiert wird. Da fehlt es einfach an Professionalität. Das ist sehr schade.

Die DVD ist anspruchsvoll und effektiv, allerdings auch etwas eintönig. Denn im Trainingsteil I, der insgesamt 14,30 Minuten lang ist, werden in den ersten 5 Minuten nur Plie Squats und Ausfallschritte nach hinten mit rauf und runter gemacht, was ohne Frage sehr anstrengend ist, aber auch etwas langweilig. Schöner wäre es gewesen, diesen Squat- und Ausfallschrittpart etwas kürzer zu halten und dafür noch andere Übungen mit einzubauen, wodurch noch andere Po- und Beinmuskeln involviert worden wären und alles wäre etwas abwechslungsreicher geworden.

Danach schließt sich sofort der Schulterteil an. Er besteht z.B. aus Up Right Rows, Arme auf Schulterhöhe halten und nach vorne und zur Seite wegschieben. Auch dieser Teil ist fast 5 Minuten lang. Dann folgt das 4 1/2 minütige Bizeptraining (Bizep Curls, Bizep Curls mit federn, Bizep Curls mit Armen auf Schulterhöhe etc.

Alle Übungen gehen ohne Pause ineinander über. Klitzkleine Pausen zum Ausschütteln der Beine, Arme oder Schultern wäre nicht schlecht gewesen.

Training II läuft unter Po Training, obwohl auch die Brust (Push-Ups auf Knien) trainiert wird. Es ist 15 Minuten lang und besteht ausschließlich aus Übungen im Vierfüßlerstand. Angewinkeltes Bein heben und senken mit nachfedern, gestrecktes Bein federn, Bein beugen und strecken etc.

Training III läuft unter Trizepstraining und ist ca. 9 1/2 Minuten lang. Auch hier wird nicht nur der Trizeps sondern auch der Bauch und der untere Rücken trainiert. Alles findet auf der Matte statt. Der Tricep Teil ist wieder sehr anstrengend. Es gibt einarmige Tricep Extensions, ca. 3 Minuten pro Arm ohne Pause. Hier fehlt mir leider wieder die Abwechslung. Es ist ohne Frage effektiv, aber insgesamt 6 Minuten Extensions kann schon lang werden.

Auch beim Bauchteil setzt Jennifer auf viele Wiederholungen. Ca. 2 Minuten Crunches, mit und ohne nachfedern. Keine anderen Übungen werden eingebaut. Das ist schwach. Den Abschluß bildet das auf dem Bauch stattfindende Rückentraining, bei dem nur der Oberkörper angehoben und gesenkt wird.

Die Übungen werden von Jennifer gut erklärt und sie weist immer wieder auf die korrekte

Ausführung hin. Wie bei allen DVDs, die ich von Jennifer Höbler kenne, bleibt sie ihrer Linie treu. Kein Urlaubsfeeling. Das ist aber egal, da es auf die Effektivität der Programme ankommt und nicht auf die Umgebung. Und Effektivität ist gegeben.

Es handelt sich bei dieser DVD ohne Frage um ein anspruchsvolles und effektives Ganzkörpertraining (mir fehlt leider die Abwechslung), daher sollten unter 30 jährige sich nicht vom Titel abschrecken lassen. Für Anfänger ist diese DVD nicht geeignet, da sie schon einige Kraft voraussetzt. Vor allen Dingen bei den Bein-, Trizeps- und Bizepsübungen, aufgrund der vielen Wiederholungen.

Wie bereits oben erwähnt sehr schwacher Bauchteil. Wenn dieser ausführlicher ausgefallen wäre, hätte ich bei der Effektivität die volle Punktzahl gegeben.