



DVD



Sprache: Deutsch

Dauer: 58 Min.

Art: Formen/Cardio Step

Warm up: 12 Min.

Cardio Step für intensives Fatburning:
15 Min.

Powerstep für straffe Formen: 9 Min.

BBP complete: 15 Min.

Stretch: 7 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Steppbrett

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich + Trailer](#)

Motivation:



Wer eine klassische Stepp Aerobic DVD erwartet, so wie es der Titel eigentlich verspricht, dürfte enttäuscht sein. Lediglich beim Warm-up gibt es zwölf Minuten Training auf dem Steppbrett mit einfachen Schrittfolgen und im Cardioteil eine sehr kurze Ausdauerphase. Ansonsten werden mit Hilfe des Steppbrettes Übungen gemacht wie z.B. Kniebeugen, Ausfallschritte, Crunches etc. Die Übungen sind nicht neu und könnten auch ohne Probleme ohne Steppbrett ausgeführt werden. Durch die Benutzung des Steppbrettes wird die Effektivität der ein oder anderen Übung etwas erhöht.

Für mich ist immer wieder störend, dass der Trainer seine Ansagen nicht persönlich macht,

sondern das diese durch eine unpersönliche Stimme aus dem Hintergrund erfolgt. Das führt 1. dazu, dass die Ansagen oft zu spät erfolgen, 2. keinerlei vernünftigen Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen gegeben werden und einem nicht vermittelt wird, welche Muskeln gerade trainiert werden und 3. man vom Trainer nicht richtig motiviert und mitgerissen wird. Das ist auch hier wieder der Fall.

Mich überzeugt diese DVD nicht besonders. Sie ist eher geeignet für Geübte. 2 Sterne