



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: ca. 45 Min.
Art: Step Workout

Warm up: 7 Min.
Dance Workout I 8 Min.
Dance Workout II 9 Min.
Dance Workout III 10 Min.
Bonus Workout 6 Min.
Cool down/Stretch: 3 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Stebpbrett

Effektivität



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Ich muß zugeben, dass ich einige Vorurteile hatte, bevor ich nach dieser DVD trainierte, da Kim Kardashian ja mehr als Party-Girl bekannt ist. Ich muß allerdings meine Meinung

revidieren. Bei dieser DVD hat Kim Kardashian gute Unterstützung gehabt seitens eines professionellen Trainers (Patrick Goudeau), so dass ein effektives Step Workout zustande gekommen ist.

Man hat die Möglichkeit drei verschiedene Workouts anzuwählen plus dem Bonus Workout, in dem noch mal alle 3 vorherigen Workouts zusammengefaßt sind. So kommt man mit dem Warm-up und Cool-down auf ca. 45 Minuten.

Die Choreographie ist ab und zu etwas knifflig. Man muß daher zu Anfang schon mal zurückspulen (auch bereits beim Warm-up), um die Schrittfolgen zu verinnerlichen. Geübte, die sich mit Schritten beim Step Aerobic schon auskennen, dürften aber keine Schwierigkeiten haben, diese nach kurzer Zeit zu lernen. Die Schritte sind fordernd, abwechslungsreich und man kommt ins Schwitzen.

Obwohl Kim K. keine persönlichen Ansagen macht, fällt das hier nicht weiter auf, weil bei Fitness DVDs aus dem Ausland sowieso nachsynchronisiert wird und die Ansagen hier durch die Off-Stimme frühzeitig erfolgt.

Alles in allem eine gute DVD. Geeignet eher für Geübte.