



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 40 Min.

Art: Ausdauer/Aerobic
Kräftigung/Formen

Warm up: 5 Min.
Ausdauer: 22 Min.
Cool Down: 2 Min.
Unterkörper/Oberkörper 8 Min.

benötigte Hilfsmittel

Stretch: 3 Min
Kurzhandeln oder gefüllte Wasserflaschen/Gymnastikband
optional Stepper (nicht Stepper) Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:



Eigentlich finde ich diese DVD von Jutta Schuhn ganz o.k, aber Fortgeschrittene dürften bei diesem Workout unterfordert sein. Zwar kommt man ordentlich ins Schwitzen, doch finde ich den Ausdauer- und Kraftteil ein wenig zu kurz geraten.

Beim Ausdaueranteil ist ein Segment, bei dem alternativ mit einem Stepper (nicht Steppbrett) trainiert werden kann, ich persönlich finde, dass hätte Jutta Schuhn weglassen können, denn es ist bei den vorgegebenen Schritten kaum durchführbar.

Der Kraftteil ist für Po und Oberschenkel fordernd, der Trainingsteil für den Oberkörper ist an sich o.k. Hier wird alternativ mit gefüllten Wasserflaschen und dem Theraband (anstatt Kurzhanteln) gearbeitet. Was aber auf alle Fälle fehlt ist das Bauchtraining. Das gehört für mich zum Ganzkörpertraining unbedingt dazu.