

DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	45 Min.
Art:	Kraft/Formen
Warm up:	2 Min.
Workout	35 Min.
Dehnen	2 Min.

benötigte Hilfsmittel: Tube, Miniband

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

hier erhältlich plus Trailer

Wer mal Lust hat, nicht nur mit den Kurzhanteln zu trainieren, für den ist dieses Workout eine gute Alternative, weil ausschließlich Tubes und Minibands verwendet werden. Es ist ein reines Krafttraining, d.h. keine Cardiointervalle. In diesem Fall ist ein Tube angebracht, da man die Übungen mit den Handgriffen besser ausführen kann als mit dem Theraband.

Zuerst beginnt das Workout mit den Tubes, wobei zum Teil eine Kombination aus Ober- und Unterkörperübungen ausgeführt werden (Ausfallschritte mit Schulterpresse, seitliche Ausfallschritte mit Bizep-Curls usw.) Die Übungen erfolgen erst mit dem rechten Bein, dann wird alles noch mal mit dem linken Bein wiederholt. Gerade in diesem Teil des Workouts wird auch wunderbar das Gleichgewicht trainiert.

Dann kommt erstmal nur das Miniband zum Einsatz (von Seite zur Seite gehen, Beinstrecken, Knie heben...), bis Paul noch das Tube dazunimmt, so dass gleichzeitig der Ober- und Unterkörper trainiert werden (Hamstring-Curls mit Bizep-Curls, Frontheben mit Ausstrecken des Beines nach hinten.....) Alle Übungen werden erst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein ausgeführt.

Bevor es auf die Matte geht macht Paul noch einige stehende Bauchübungen (Golfschwung, seitlicher Crunch...)

Bei den Rückenübungen auf der Matte wird mit beiden Armen gerudert, im Wechsel links rechts gerudert usw.

Bei den Bauchübungen kommen sowohl das Tube als auch das Miniband zum Einsatz (Crunches mit Beinabduktion, seitlicher Crunch mit ranziehen der Kniee im Wechsel, seitliches Brett....)

Alle Übungen werden ohne Hetze ausgeführt. Man hat genug Zeit das Equipment zu wechseln ohne immer wieder den Pausenknopf betätigen zu müssen. Alle Muskeln werden nicht zu viel, aber ausreichend trainiert, außer beim Bizeps. Da finden viele Wiederholungen statt. Mal die Handgriffe in der linken und rechten Hand. Dann beide Handgriffe in einer Hand. Das läßt den Muskel brennen.

Auch in diesem Workout zeigt eine Mittrainierennde die einfacheren Varianten. Paul ist ein angenehmer Trainer, gibt gute Anweisungen und das Workout ist gut struktiert mit

abwechselungsreichen Übungen. Leider finde ich persönlich den Aufwärmteil und das Stretchen mit gerade einmal 2 Minuten, zu kurz geraten.

Da man die Tubes und Minibänder auch in verschiedenen Stärken bekommen kann, können auch Fortgeschrittene gut nach dieser DVD trainieren.

Eine gute DVD.