



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

ca. 54 Min

Art:

Formen/Kräftigen/Ausdauer

Warm up:

6 Min.

Workout:

44 Min.

Cool down/Stretch:

4 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Verschieden schwere Hanteln: 1,5-5 kg
Gewichtsball: 1-3 kg

Effektivität:



Optional: Stab (Besenstiel) **Anleitung:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Immer wieder auf der Suche nach neuen (für mich neuen) und guten Workouts bin ich durch Zufall auf Tracie Longs "Strength in movement" gestoßen. Allerdings wird das Training nicht von Tracie Long selber ausgeführt, sondern von der Fitnesstrainerin Jen Carman, die von zwei Co-Trainern unterstützt wird. Eine zeigt die leichteste Variante (teilweise mit Hinzunahme eines Stabs bei den Gleichgewichtsübungen) und die andere den fortgeschrittenen Teil.

Normalerweise verliere ich kein Wort über das Warm up, weil es bei den meisten Workouts ähnlich ist. Hier allerdings findet es mit dem Gewichtsball statt. Warm up heißt ja bekanntlich "Aufwärmen", die Muskeln auf das kommende Training vorbereiten. Diesen Trainingsteil mit einem Gewichtsball zu machen (Brustpresse, große Kreise über den Kopf machen etc.) finde ich persönlich nicht gut.

Beim Workout selbst handelt es sich um ein Intervalltraining, bei dem verschieden schwere Gewichte sowie der o.b. bereits erwähnte Gewichtsball zum Einsatz kommen. Der Gewichtsball wird ausschließlich beim Warm up, den Cardio Segmenten und dem Bauchtraining genommen. Der Fokus bei diesem Training liegt auf der Kombination von Kraft und Ausdauer, wobei auch sehr stark das Gleichgewicht trainiert wird.

Die Übungen sind sehr einfallsreich, was das Training abwechslungsreich macht. Es wird beim Krafftraining oft gleichzeitig der Ober-, Unterkörper und das Gleichgewicht trainiert, was bereits in diesem Part die Herzfrequenz in die Höhe gehen läßt (Squat mit einem Bein gleichzeitig mit einarmiger Schulterpresse, im leichten Ausfallschritt stehen dabei rudern und sich gleichzeitig aus dem einem Bein federnd nach oben drücken etc.). Auch beim Cardioteil wird viel Wert auf das Gleichgewicht gelegt aber auch auf Kraft (durch den Ball). Bei einigen Übungen kann man einen Besenstiel zur Unterstützung nehmen, wenn man denkt, dass die ganze Angelegenheit zu wacklig wird.

Auch beim letzten Teil, dem Bauchtraining, sind die Übungen sehr einfallsreich. Nicht immer nur Crunches, Reverse Crunches etc., sondern es wird durch Hinzunahme des Balles gut abgewandelt.

Jen hat eine sehr nette Art, gibt gute Hinweise und gibt auch früh genug Bescheid, wenn sich der Übungsablauf verändert.

Leider gibt es keine Premixes, noch nicht mal Kapitel, sondern man kann nur das gesamte Workout abspielen. Das ist sehr, sehr schade.

Ansonsten ist es eine gute DVD, geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.