



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

60 Min.

Art:

Kraft/Ausdauer (Step-Aerobic)
Intervalltraining

Workout einschl.

60 Min.

Warm up und Cool Down

Bonus:

Wissenschaftl. Erklärungen
Motivationstipps etc.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln, Steppbrett

Effektivität:



optional

Anleitung:



Gewichtsstange

Motivation:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Jari Love führt dieses Ganzkörpertraining mit 3 anderen Mittrainierenden durch. Diese drei zeigen die Übungen in abgewandelter Form, dh. sie nehmen unterschiedliche Hilfsmittel (z. B. einer trainiert mit Kurzhanteln, der andere benutzt stattdessen eine Gewichtsstange etc.) und zeigen zusätzlich verschiedene Schwierigkeitsstufen auf.

Bereits der Aufwärmteil wird mit leichten Hanteln und dem Steppbrett durchgeführt. Danach folgt das Workout, dass aus 9 Cardiosegmenten und 9 Krafttrainingseinheiten besteht, die jeweils im Wechsel stattfinden.

Jeder Cardioteil ist ca. 1 1/2 Minuten lang und wird mit dem Steppbrett durchgeführt. Dieser Teil ist aber kein Steppen mit Choreografie, sondern es handelt sich jeweils nur um einen Schritt, der erst langsam beginnt und dann sehr schnell wird (z.B. Jumping Jack, Trepp auf Trepp ab etc.). Schritte einiger Cardioeinlagen erfordern sehr starke Konzentration, um nicht das Steppbrett zu verfehlen, was eine Verletzungsgefahr bergen könnte. Ich habe mich in dem Fall an dem Trainierenden gehalten, der die Schritte ohne Steppbrett ausführt. Für denjenigen, für den das noch zu schwierig ist, wird zu Anfang eines Cardiotails eine kurze Animation eingespielt, die die leichteste Variante zeigt. Jedes Cardiosegment endet mit einem kurzen Stretching.

Wer beim Krafttraining viele Übungen mit nicht so vielen Wiederholungen bevorzugt, für den könnte es langweilig sein, denn Jari Love arbeitet mit wenigen Übungen pro Muskelgruppe, dafür mit sehr vielen Wiederholungen (z.B. 70 Liegestützt, allerdings mit kurzen Pausen). Auch hier erfolgt nach jeder Krafttrainingseinheit ein kurzes Stretching.

Der Bauchteil am Ende des Workouts fällt im Verhältnis zu den anderen Übungen gesehen, etwas bescheiden aus. Dieser hätte etwas tougher und länger sein können. Ansonsten sind die Übungen sehr fordernd und in Kombination mit dem Cardiotail gesehen, erhält man ein sehr anspruchsvolles Workout.

Das Menü ist leider nicht ganz so gut. Man kann nicht den Cardiotail oder den Kraftteil separat anwählen, sondern nur auf die Übungen kann man separat zugreifen.

Jari Love hat leider nicht so eine motivierende Art. Sie kommt etwas trocken rüber.

Geeignet ist dieses Workout eher für Fortgeschrittene.

Sehr gute DVD