



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

ca. 60 Min.

Art:

Krafttraining/Ganzkörper

Warm up:

ca. 5 Min.

Workout:

ca. 50 Min.

Cool Down:

ca. 5 Min.

Bonus bestehend aus:

Ab Workout:

ca. 5 Min.

benötigte Hilfsmittel

Kurzhanteln, Steppbrett

Ernährungstipps

Rezeptvorschläge

Langhantelstange (optional)

Gewichtsscheibe (optional)

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Dieses Workout führt Jari Love mit drei anderen Mittrainierenden durch. Es handelt sich hierbei ohne Frage um ein sehr anspruchsvolles und sehr effektives Ganzkörperkraftausdauertraining.

Jede Übung besteht im Grunde nur aus einem Satz mit sehr vielen Wiederholungen (siehe unten in den Klammern). Für meinen Geschmack dadurch eher monoton, das nur etwas Abwechslung bekommt, weil Jari Love die Bewegungsgeschwindigkeit mal erhöht oder verlangsamt.

Bei einigen Übungen werden von 2 ihrer Mitwirkenden Langhantel benutzt oder Hantelscheiben. Die 3. Person zeigt immer die leichtere Variante. Nach jeder einzelnen Übung erfolgt ein kurzes Stretching. Leider gehen die Übungen nicht fließend ineinander über, sondern es erfolgt jedes Mal ein kurzer Cut. In dieser Zeit wird die nächste Übung kurz erklärt und auch in verschiedenen Varianten vorgeführt.

Ein großer Pluspunkt ist für mich, das auf dem Bildschirm angezeigt wird, mit welchen Gewichten die einzelnen Personen die Übungen ausführen, so bekommt man leichter ein Gespür, mit was gearbeitet wird, auch wenn natürlich jeder selber weiß, was er/sie stemmen kann. Diese Dvd dürfte für Männer auch interessant sein.

So sehen die einzelnen Übungen und Wiederholungen aus. Vielleicht kann man sich jetzt leichter ein Bild davon machen, was einem abverlangt wird:

Lunges (56), Squats (88), Deadlifts stehend (28), Deadlifts gebeugt (28), Chest Press (62), Push Ups (36), Chest Flys (62), Back (32), Triceps Dips oder wer kann Triceps Push Ups (24), Triceps Extensions 38), Pull Overs (52), Overhead Press (66), Biceps Curls (120) und Hammer Curls (88).

Ein Steppbrett zu haben wäre von Vorteil, ist aber nicht unbedingt notwendig.

Jari Love versucht einen immer wieder zu motivieren, indem sie auf das Ergebnis hinweist, dass man erzielen kann, wenn man das Training durchhält und regelmäßig ausführt. Persönlich empfinde ich ihre Art nicht besonders mitreißend. Sie kommt eher steif und hölzern rüber.

Nur im Bonusteil gibt es ein Bauchtraining, dass mir persönlich zu kurz und zu „leicht“ ist, wenn man es in Relation zum Gesamttraining sieht.

Eine effektive DVD für Fortgeschrittene.