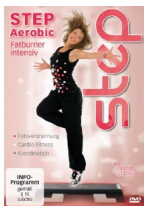


sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

ca. 52 Min.

Art:

Ausdauer/Step Aerobic

Einführung:

ca. 5 Min.

Teil 1

8 Min.

Teil 2

16 Min.

Zusammenfassung Teil 1 u 2

8 Min.

Teil 3

7 Min.

Zusammenfassung Teil 1, 2 u 3

21 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Steeppbrett

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Dieses Steppworkout wird von Jessica Mellet zusammen mit zwei Herren, die im Hintergrund mit ihr trainieren, ausgeführt.

Man kann im Menue dieser DVD einen ca. 4 minütigen Einführungsteil anwählen, in dem Jessica Mellet einige Grundschrirte ausführlich erklärt und auch mehrmals vorführt. Das ist für Anfänger sehr hilfreich, obwohl die Schritte im Workout selbst schon mehr erfordern, als die von ihr im Einführungsteil vorgegebenen Grundschrirte.

Das Workout ist in drei verschiedene Lernblöcke eingeteilt, in denen einzelne Schrittfolgen eingeübt werden. Nach Beendigung des 2. Blockes werden die Schritte aus Block 1 und 2 zusammengefasst, um dann, wenn alle Schritte sitzen, zum 3. Lernblock überzugehen. Am Ende werden dann alle 3 Blöcke zu einer Komplettchoreografie vereint.

Leider erlaubt es das Menue nicht, die einzelnen Blöcke getrennt anzuwählen, um sich so die Schrittfolgen nach und nach zu erarbeiten. Man muß immer wieder das gesamte Workout abspielen oder vor- und zurückspulen. Man hat auch nicht die Möglichkeit, ein separates Workout anzuwählen, in denen nur die 3 Blöcke als Gesamtchoreografie zusammengefasst sind. So muss man die Lernphasen immer wieder durchlaufen, auch wenn man die Schritte bereits gut kennt. Das kann auf Dauer langweilig werden.

Obwohl das Workout auch für Anfänger geeignet sein soll, würde ich dies mit Vorsicht genießen. Die Schritte sind teilweise schon etwas knifflig und komplette Anfänger müssen reichlich Geduld mitbringen, um dem Workout zu folgen. Wer die aber hat, kann auch als Anfänger nach einiger Zeit Spaß an dem Workout finden, denn die Choreografie ist abwechslungsreich und man kommt ins Schwitzen.

Die Musik könnte besser sein, aber ich persönlich fand sie nicht so schlimm. Allerdings ist ein Warm up und Cool Down/Strech so gut wie nicht vorhanden. Wer darauf viel Wert legt, wird enttäuscht sein.

In Summe gebe ich etwas mehr als 3,5 Sterne . Die DVD ist geeignet für Geübte und bedingt für Anfänger.