

Kathy Smith: Schlank und Schön durch Fitness 2

Written by Silvie

Sunday, 24 July 2011 19:22 - Last Updated Monday, 25 February 2013 17:22

sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:

Deutsch

Art:

Ausdauer/Aerobic
Kraft/Formen

Trainingstipps

Warm up: 8 Min.

Oberkörper: 6 Min.

Aerobic I,II,III 25 Min.

Beintraining stehend: 5 Min.

Beintr.+Oberkörper
mit Gewichten: 5 Min.

Stretching: 5 Min.

Ernährungstipps

benötigte Hilfsmittel:

Kurzanteln

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:



Die DVD von Kathy Smith ist eine Kombination aus Ausdauertraining und leichtem Krafttraining.

Positiv ist:

1. Zu Anfang des Programms gibt sie Trainingstipps und erläutert den Trainingsaufbau.
2. Kathy Smith erklärt bei jeder Übung, welcher Muskel trainiert wird. Es werden zwischendurch immer wieder Anweisungen zur korrekten Körperhaltung gegeben.
3. Zwischendurch wird immer wieder der Puls des Trainierenden überprüft.
4. Am Ende erhält man Ernährungstipps.

Negativ ist:

1. Das ewige Wechseln der Trainingskulissen. Sogar während des gleichen Trainingsbereichs. Das macht einen wuschig.
2. Zu späte Ansagen beim Aerobicsegment, so daß man Schwierigkeiten hat mitzukommen.
3. Das Ausdauertraining wirkt teilweise sehr hektisch.
4. Keine Bauchübungen, was bei einem Ganzkörpertraining unbedingt dazu gehört

Beim Ausdaueranteil sollte man schon Geübter bis Fortgeschrittener sein, da von Seiten der Kondition einiges abverlangt wird. Der Kraftteil kann auch gut von Anfängern gemeistert werden. Mich persönlich überzeugt diese Trainings DVD nicht.