sorry, translation is coming soon



DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	56 Min.
Art:	Ausdauer/Kraft
Warm up:	7 Min.
Cardio Teil I	14 Min.
Cardio Teil II	9 Min.
Bodent Teil I	6 Min.
Boden Teil II	13 Min.
Cool down:	6 Min.

benötigte Hilfsmittel:
Kurzhanteln

Effektivität:

Anleitung:

hier erhältlich
Trailer

Motivation:

Cardioteil 1 ist ein Intervalltraining, d.h. Cardio und Kurzhanteltraining im Wechsel. Der Cardioteil ist eine Aneinderreihung von Bewegungen wie Joggen auf der Stelle, Ferse zum Po, Kicks nach vorne und zur Seite sowie Jumping Jacks (Hampelmänner) und Beine vor und zurück. Hierbei wird der Puls in die Höhe getrieben. Diese Bewegungen ziehen sich durch das gesamte Workout . Beim Kurzhanteltraining handelt es sich um Übungen für den Po, die Beine und die Schulter (hauptsächlich Squats/Kniebeugen).

Cardioteil 2 beginnt mit einem leichten Hanteltraining, bestehend aus Squats in Verbindung mit Bizeps und Schulterübungen sowie Ausfallschritte etc. Danach wird der Puls noch einmal mit den Cardioschritten, wie oben beschrieben, in die Höhe getrieben.

Bodenteil Teil I besteht ausschließlich aus Push-ups (Liegestütz) normal und in abgewandelter Form sowie aus Planks (Brett). Diese Übungen sind sehr effektiv (Liegestütz hauptsächlich für Schulter, Arme und Brust, Planks für den Bauch). Für Leute die Schulterprobleme haben oder aber nicht so sehr auf Liegestütz stehen, dürften an diesem Bodenteil nicht so viel Spaß haben. Auch dieser Teil endet mit den o.g. Cardiobewegungen.

Bodenteil 2 beginnt wieder mit Push-ups und Planks sowie mit Bauchübungen auf dem Rücken. Diese bestehen nicht nur aus einfachen Chrunches, sondern sie sind abwechslungsreich und fordernd. Wer viel Wert auf Bauchübungen legt ist hier richtig.

Das Hanteltraining ist für meinen Geschmack etwas schwach. Ich vermisse bei diesem Training außerdem Übungen für den Rücken und obwohl die Push-ups auch das Training für den Trizeps abdeckt, hätte ich gerne andere Trizepsübungen dabei gehabt.

Clarissa Sobiraj ist eine wirklich nette Trainerin. Sie erklärt, worauf man achten soll. Die Trainingsumgebung ist sehr schön (Urlaubsfeeling). Die Musik allerdings ist nicht unbedingt jedermanns Sache.

Cardioteil I und II könnten auch Anfänger schaffen, da Alternativen aufgezeigt werden, wie man das Training leichter gestalten kann. Bei Bodenteil I und II allerdings sollte man Geübter sein, da dieser Bereich schon fordernd ist.

Alles in allem eine gute Fitness DVD.