



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

30 Min.

Art:

Formen/Kräftigen

Workout Bauch:

3 x 10 Min.

Effektivität:



benötigte Hilfsmittel:

Anleitung:



keine

Motivation:



[hier erhältlich](#)
[hier findest du einen Trailer](#)

Diese DVD ist eingeteilt in drei Trainingseinheiten á 10 Minuten, so dass man nur jedes 4. Mal die gleichen Bauchübungen machen kann. Auf diese Weise kommt keine Langeweile auf und dadurch wird das Ganze sehr abwechslungsreich. Der Schwierigkeitsgrad wird von Trainingseinheit zu Trainingseinheit etwas schwieriger.

Man benötigt keine zusätzlichen Hilfsmittel (außer vielleicht eine Matte). Denise Austin zeigt einem, wie man durch eigenen Körpereinsatz, Widerstand erzeugen kann. Wenn man sich trotzdem noch unterfordert fühlen sollte, kann man die Übungen durch Hanteln oder Fußgewichte etwas abwandeln.

Diese DVD ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Gute DVD, um seine Bauchmuskulatur auf Vordermann zu bringen.