



DVD



Sprache:

Dauer:
30 Min.

Deutsch

Art:

3 x 10 Min. Bauch

Formen

Effektivität:



Anleitung:



benötigte Hilfsmittel:

Motivation:



Kurzhandeln, Stuhl

[hier erhältlich](#)

Diese Übungs DVD ist in 3 Workouts à 10 Minuten unterteilt, die meiner Meinung nach, jedes Mal vom Schwierigkeitsgrad etwas zunehmen. Denise Austin schafft es, einen zu motivieren und zum durchhalten zu bewegen. Die Übungen können durch verschiedene Gewichte

erschwert werden, sodass diese Übungen sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Das einzige, was mir nicht gefällt, ist die Tatsache, dass angeblich nur ein Stuhl und Gewichte gebraucht werden. Das zweite Workout findet in ihrem Video allerdings auf einer Bank statt und ist auf einem herkömmlichen Stuhl kaum nachzumachen.

Alles in allem gefällt mir diese DVD unheimlich gut und ich kann sie nur empfehlen.