



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: ca. 59 Min.

Art: Formen/Kräftigen

Warm up: 5 Min.
Intensiv Bauch I 21 Min.
Intensiv Bauch II incl. Stretching 25 Min.
Bonus Workout 8 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln, Steppbrett

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Wie bereits bei der DVD "Straffer Po" fungiert Kim Kardashian auch hier nur als Darstellerin. Das eigentliche Training wird von einer professionellen Trainerin (Jennifer Galaradi) geleitet, die gute Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen gibt und einem erklärt, welche Muskelgruppen man gerade bearbeitet.

Allerdings hatte ich mir unter dem Titel "Sexy Bauch" eine Fitness DVD vorgestellt, in der hauptsächlich Übungen für den Bauch durchgeführt werden. Das ist nicht so. Wer also ein reines Bauchtraining sucht, für den ist diese DVD die falsche Wahl. Im Grunde handelt es sich eher um eine Kombination aus Bauch und einem sehr hohen Anteil an Oberkörperübungen. Der Trailer vermittelt leider auch den Eindruck, daß es sich überwiegend um Training für den Bauch handelt.

In Workout I gibt es Bauch-und Taillenübungen im Stehen sowie Übungen für den Trizeps, Bizeps, Schulter und Rücken. Auch die Beine und der Po werden leicht mittrainiert. Am Ende dieses Workouts erfolgt ein kurzer Cardioteil in Kombination mit Bauchübungen. Die Übungen sind abwechslungsreich. Als Anfänger kann man mit leichten Hanteln beginnen und der Geübte hat die Möglichkeit durch Erhöhung der Gewichte seine eigenen Anforderungen zu steigern, so dass auch ein effektives Training erreicht werden kann.

Auch im 2. Workout gibt es sowohl Übungen für den Oberkörper als auch für den Bauch. Sie werden zwischendurch durch kurze Cardioeinlagen aufgepeppt. Hier werden die Übungen in Verbindung mit einem Steppbrett ausgeführt. Das ist allerdings nicht zwingend notwendig. Man kann sie auch ohne machen. Danach geht es auf den Boden. Hier wird der Rücken trainiert als auch die gerade und schräge Bauchmuskulatur. Am Ende dieses Workouts erfolgt ein Stretching.

Der Bonusteil besteht aus Bodenübungen für die gerade und schräge Bauchmuskulatur (Crunches, Brett etc.)

Wenn man den irreführenden Titel außer acht läßt ist es eine gute DVD. Geeignet für Anfänger bis Geübte.