



DVD



Sprache:	Deutsch
Dauer:	46 Min.
Art:	Formen
Beine/Po stehend	7 Min.
Beine/Po auf der Matte:	18 Min.
Bauch	12 Min.
Stretching:	9 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



keine

Anleitung:



Motivation:



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

Die Übungen, die auf dieser DVD durchgeführt werden sind effektiv, ohne Frage. Für Anfänger stellt sie garantiert eine Herausforderung dar und auch Geübte können hiernach effektiv trainieren, da mit ausreichend Wiederholungen gearbeitet wird. Allerdings für Leute, die Erfahrung mit Bauch, Beine, Po Übungen gemacht haben, dürfte diese DVD eher enttäuschend

sein. Es sind Standardübungen, die man schon jahrelang kennt. Wer also auf etwas abwechslungsreiches, nicht standardmäßiges hofft, der wird enttäuscht sein und sollte lieber die Finger von dieser DVD lassen.

Beim Training der Beine und des Pos im Stehen werden fast ausschließlich Squats (Kniebeugen) und Seitheben der Beine gemacht. Auf der Matte finden die klassischen Übungen im Vierfüßlerstand bzw. in der Seitlage mit Seitheben der Beine statt. Wenn man so konsequent an althergebrachten Übungen festhält, hätte Jessica Mellet auch die klassischen Übungen für die Innenschenkel einbauen müssen. Diese fehlen ganz. Bei den Übungen für den Bauch sieht es auch nicht anders aus (Crunches, seitliche Crunches, Beinheben im Liegen etc.)

Leider findet kein Warm up statt. Das Workout geht sofort los. Das Stretching mit seinen 9 Minuten ist ausreichend lang.

Das Menü gibt einem nicht die Möglichkeit, sein Programm selbst zu wählen. Man muß alles machen oder zu der Stelle vorspulen, nach der man trainieren will.

Alles in allem sind die Übungen effektiv aber für Kenner zu langweilig, daher bei der Motivation nur einen Punkt.

Bei der Anleitung hätte ich 4 Sterne vergeben, da aber das Warm up fehlt ziehe ich einen Punkt ab.

