



DVD



Sprache:
Dauer

Deutsch
58 Min.

Art:

Ganzkörpertraining

Warm up:

13 Min.

Beine/Oberer Rücken/Arme

0 Min.

Taille/Schulter

11 Min.

Po/Bauch

14 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Rücken:

4 Min.

Thera Band

Stretching:

6 Min.

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:



[hier erhältlich](#)

[hier findest du eine Filmvorschau](#)

Das Cover ist leider irreführend

1. Die dargestellte Person ist nicht Jennifer Höbler
2. Es wird nicht mit Kurzhanteln gearbeitet, sondern mit dem Thera Band.

Die Workouts für die Beine und die Taille finden im Stehen statt. Wobei das Beinworkout hauptsächlich aus Squats mit vielen Wiederholungen besteht mit gleichzeitigem Einsatz der Arme. Zusätzlich wird in dieser Trainingseinheit der obere Rücken, die Schultern und die Brust trainiert. Nur beim Taille/Schultertraining kommt das Theraband zum Einsatz.

Das Gesäß-und Bauchtraining findet auf dem Boden statt. Die 6-minütigen Gesäßübungen sind sehr fordernd, da sie ohne Pause durchgeführt werden. Das finde ich persönlich zu anstrengend. Eine kleine Erholungsphase, wie es beim anschließenden Bauchtraining stattfindet, hätte der Effektivität keinen Abbruch getan.

Das Rückentraining mit seinen 4 Minuten ist auch fordernd.

Wie auf all ihren DVDs gibt Jennifer Höbler immer wieder Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen und auch hier bleibt sie ihrem Motto treu: Kein traumhaftes Ambiente. Das Menü erlaubt es auch auf einzelne Trainingseinheiten zuzugreifen oder das Komplettdprogramm zu machen.

Im großen und ganzen finde ich diese DVD nicht besonders einfallsreich. Mir fehlen bei diesem Workout spezielle Übungen für den Bizeps und Trizeps und wer schon einige DVDs von Jennifer Höbler hat oder kennt, wird von dieser enttäuscht sein, da sich hier viele Übungen von anderen ihrer DVDs wiederfinden, gerade was die Beine, Po und den Bauch betrifft.

Obwohl ich ein Fan von Jennifer Höbler bin, überzeugt mich diese DVD nicht.