DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	55 Min.
Art:	Ausdauer mit teilweise leichten Hantelübungen
Workout:	3 x 15 Minuten Walken zu Hause
Stretching:	10 Min.
Benötigte Hilftsmittel:	Effektivität:
Kurzhanteln, Stuhl	Anleitung:
	Motivation:

hier erhältlich
hier findest du einen Trailer

Diese DVD ist eingeteilt in 3 Walking Programme mit unterschiedlichen Level. Jedes Programm ist 15 Minuten lang und geht über jeweils eine Mile (1,61 km). Das Schöne dabei ist, das man das Walken nicht draußen macht, sondern wetterunabhängig im Haus absolviert.

1. Easy Walk: Die Bewegungen in diesem Workout sind einfach aber durchaus fordernd für Anfänger.
2. Fat blast intervals: Hier findet ein Wechsel zwischen langsamen und schnelleren Schrittfolgen statt und die Arme kommen noch etwas mehr zum Einsatz.
3. Power Walk und Tone: Die ersten beiden Programme werden ohne Hilfsmittel durchgeführt. Hier im dritten Teil werden leichte Hanteln hinzugenommen. Das läßt den Puls etwas stärker in die Höhe steigen und macht das Programm abwechslungsreich. Man trainiert

nicht nur die Ausdauer sondern auch die Kraft.
4. Stretch

Alle drei Walking Programme sind für Anfänger bis Geübte geeignet, wobei das dritte Programm das anstrengenste ist. Es werden aber nicht nur reine Walkschritte gemacht, sondern Austin peppt die ganze Sache durch knee lifts, Ausfallschritte etc. auf.

Negativ ist bei dieser DVD, dass Denise Austin zu spät ansagt, wenn sich eine Übung ändert. Sie hat auch bei dieser DVD eine zu motivierende Art, die dem ein oder anderen auf die Nerven gehen könnte. Im Gegensatz zu anderen DVDs von Denise Austin kann man hier ihre Anweisungen nicht ausblenden.

Ansonsten ist das Menü gut. Es ermöglicht einem entweder das komplette Programm auszuführen oder sein eigenes Trainingsprogramm zusammenzustellen.

Fortgeschrittene sind hier unterfordert.

Es ist eine ganz gute DVD.