



DVD



Sprache:	Englisch
Dauer:	60 Min.
Art:	Kräftigung/Formen
Warm up:	5 Min.
Schulter:	5 Min.
Innen/Oberschenkel:	je 5 Min.
Brust:	5 Min.
Rücken:	5 Min.
Arme:	5 Min.
Hüfte:	5 Min.
Taille und Bauch:	je 5 Min.
Po:	5 Min.
Cool down	5 Min.

**benötigte Hilfsmittel:**

**Effektivität:**



Kurzhandeln, Stuhl

**Anleitung:**



**Motivation:**



[hier erhältlich plus trailer](#)

Bei dieser DVD handelt es sich um ein Ganzkörpertraining.

Denise Austin hat für jede Muskelgruppe ein 5-minütiges Workout zusammengestellt. Es gibt bei den einzelnen Workouts viele verschiedene Übungen, dafür nicht so viele Wiederholungen. Ich persönlich mag es lieber anders herum aber man muß zugeben, dadurch wird das Programm abwechslungsreich. Sie erklärt ganz genau, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden sollen und versucht mit sehr viel Enthusiasmus den Zuschauer zum Weitermachen zu animieren. Das gefällt aber nicht jedem.

Das Menü erlaubt es, das kpl. Workout zu machen oder man kann sein eigenes Programm zusammenstellen. Zusätzlich hat sie drei Programme voreingestellt, in dem sie die Workouts zusammengefaßt hat, die den Oberkörper, Unterkörper und Bauch trainieren.

Auf diese Weise ist es möglich, selber zu entscheiden, wie man sein Training aufbauen möchte.

Die Übungen sind abwechslungsreich und effektiv für Anfänger und Geübte.