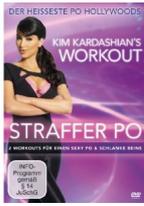


# Kim Kardashian's Workout: Straffer Po

Geschrieben von: Eva

Mittwoch, den 30. November 2011 um 18:16 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:19 Uhr

---



DVD



Sprache: Deutsch  
Dauer: 48 Min.

Art: Formen

Warm up: 6 Min.  
Workout I Po/Beine 15 Min  
Workout II Po/Beine inkl. Schritt 20 Min.  
Bonus Workout 7 Min.

**benötigte Hilfsmittel :**

**Effektivität :**



Kurzhandeln, Steppbrett **Anleitung:**



**Motivation:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Trotz meiner Bedenken gegenüber Kim Kardashian ist dies eine gute Fitness DVD. Das liegt

## Kim Kardashian´s Workout: Straffer Po

Geschrieben von: Eva

Mittwoch, den 30. November 2011 um 18:16 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:19 Uhr

---

daran, dass Kim K. hier eher als Darstellerin fungiert und das Workout von einer professionellen Fitness Trainierin ( Jennifer Galardi) durchgeführt wird, die während der gesamten Workouts sehr hilfreiche Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen gibt.

Workout I findet ohne Steppbrett statt aber teilweise mit Kurzhanteln. Die Übungen bestehen hauptsächlich aus Ausfallschritten, Beinstrecken, Kniebeugen etc. In einigen Übungen werden die Kurzhanteln eingesetzt, so dass auch der Oberkörper etwas mittrainiert wird.

Beim Workout II kommt das Steppbrett zum Einsatz. Es beginnt mit einem 2 minütigen leichten Cardiotteil. Weiterhin werden hauptsächlich die Waden, hinterer Oberschenkel, Po etc. trainiert. Außerdem beinhaltet dieses Workout auch das Stretching.

Das Bonus Workout findet auf der Matte statt. Hier wird nicht nur der Po trainiert, sondern es werden auch einfache Bauchübungen durchgeführt.

Die Übungen sind abwechslungsreich, effektiv und durchaus fordernd, wenn man Anfänger, fortgeschrittener Anfänger oder Wiedereinsteiger ist. Alle anderen dürften sich unterfordert fühlen (m. E. gut im Trailer zu erkennen).

Aber Achtung, man wird garantiert nicht innerhalb von einer Woche eine super Figur bekommen, so wie es im amerikanischen beschrieben wird

„Fit in your Jeans by Friday“ 😊

Um das zu erreichen bedarf es leider etwas mehr Training.

Eine gute DVD, wie gesagt, eher geeignet für Anfänger.