DVD

Sprache: Englisch
Dauer: 75 Min.

Art: Bauchmuskeln formen

Workouts: 7 Programme a´ca. 10 Minuten
unter anderem 2 x Pilates u. 1 x Yoga

benötigte Hilfsmittel: **Effektivität:**

Gymnastikball **Anleitung:**

Motivation:

hier erhältlich
hier findest du einen Trailer

Diese DVD beinhaltet sieben 10-minütige Bauchübungsprogramme. Es ist ein Zusammenschnitt aus verschiedenen anderen Trainingsprogrammen von Denise Austin. Zwei Workouts sind aus dem Pilatesbereich und eins aus dem Yogabereich.

Denise Austin erklärt in jedem Workout genau, worauf man bei den einzelnen Übungen

achten soll, zeigt verschiedene Schwierigkeitsgrade auf und gibt an, welche Muskeln besonders trainiert werden. M. E. packt sie in ihre Workouts zu viele Übungen hinein und hastet von Übung zu Übung. Mehr Wiederholungen, weniger Übungen wären angenehmer, da man permanent neue Stellungen einnehmen muss.

Es gibt sehr viele Übungen, die sich in den verschiedenen Workouts wiederholen. Das macht es nicht besonders abwechselungsreich. Vor allen Dingen die, bei dem viel Schulterarbeit verlangt wird (z.B. hier). Diese Übungen sind zwar effektiv und fordernd doch Achtung bei Schulterproblemen. Es kann dann durchaus passieren, dass man einige Übungen nicht mitmachen kann.

Alle Programme finden in netter Umgebung statt. Mal am Meer, mal im Studio oder auch bei Denise Austin zu Hause. Sie versucht durch ihre spezielle Art zu motivieren und wem das nicht liegt, hat die Möglichkeit, jedes Programm ohne ihre Anweisungen anzuwählen, nur mit Musik.

Geeignet ist diese DVD für Anfänger bis Geübte.