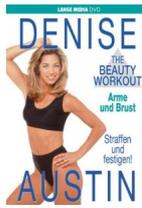


# Denise Austin - The Beauty Workout: Arme und Brust

Geschrieben von: mueckxs

Montag, den 22. August 2011 um 19:34 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:47 Uhr

---



DVD



Sprache:

Dauer:

30 Min.

Art:

3 x 10 Min. Bauch

**Effektivität:**



**Anleitung:**



**benötigte Hilfsmittel:**



Deutsch

Formen



**Motivation:**



Kurzhandeln, Stuhl

[hier erhältlich](#)

Diese Übungs DVD ist in 3 Workouts à 10 Minuten unterteilt, die meiner Meinung nach, jedes Mal vom Schwierigkeitsgrad etwas zunehmen. Denise Austin schafft es, einen zu motivieren und zum durchhalten zu bewegen. Die Übungen können durch verschiedene Gewichte

## Denise Austin - The Beauty Workout: Arme und Brust

Geschrieben von: mueckxs

Montag, den 22. August 2011 um 19:34 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:47 Uhr

---

erschwert werden, sodass diese Übungen sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Das einzige, was mir nicht gefällt, ist die Tatsache, dass angeblich nur ein Stuhl und Gewichte gebraucht werden. Das zweite Workout findet in ihrem Video allerdings auf einer Bank statt und ist auf einem herkömmlichen Stuhl kaum nachzumachen.

Alles in allem gefällt mir diese DVD unheimlich gut und ich kann sie nur empfehlen.