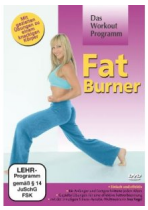

DVD

Sprache:
Dauer: Deutsch
54 Min.
Art: Ausdauer/Kräftigung
Warm up: 11 Min.
Ausdauer: 20 Min.
Kräftigung: 15 Min.
Stretch+Relax: 8 Min.

benötigte Hilfsmittel:
Gymnastikmatte

hier erhältlich **Effektivität:**
Anleitung:
Motivation:

Bei dieser DVD von Ines Vogel handelt es sich um eine 20 minütiges Ausdauertraining gefolgt von 15 Minuten Kräftigungsübungen.

Die Schritte beim Ausdauertraining sind nach kurzer Zeit leicht nachzuvollziehen, moderat aber für Anfänger durchaus fordernd. Auch der Kräftigungsteil ist für Anfänger zu schaffen. Trotzdem er "nur" 15 Minuten lang ist, werden durch die Auswahl der Übungen die meisten wichtigen Muskeln berücksichtigt.

Ines Vogel erklärt auf ruhige, zurückhaltende Art, worauf man bei der Ausführung der Übungen achten soll. Allerdings springt bei ihr der Funke nicht so rüber, wie bei anderen Trainerinnen. Das kann auch demotivieren. Hinzu kommt die schlechte Auswahl der Musik. Die reißt einen leider auch nicht vom Hocker.

Auch die Einstellung des Menüs ist nicht so, wie es auf dem Cover den Anschein macht. Hier kann man bedauerlicherweise nicht zwischen Ausdauer- und Kraftteil wählen.

Trotz der Einschränkungen eine ganz gute DVD, geeignet für Anfänger bis Geübte.