

Denise Austin: best bun & leg shapers

Geschrieben von: Eva

Donnerstag, den 08. September 2011 um 12:23 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 11. September 2016 um 08:45 Uhr



DVD



Sprache:

Dauer: Englisch

70 Min.

Art: Kräftigung und Formen der Beine und des Pos

5 Workouts

inkl. Stretch a´ ca. 10 Min.

1 Workout

inkl. Stretch 15 Min.

1 Workout

inkl. Stretch 5 Min.

benötigte Hilfsmittel: Effektivität:



Kurzhandeln, Thera-Band, Anlehnungsstikball



Motivation:



Denise Austin: best bun & leg shapers

Geschrieben von: Eva

Donnerstag, den 08. September 2011 um 12:23 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 11. September 2016 um 08:45 Uhr

[hier erhältlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Diese DVD von Denise Austin beinhaltet 7 verschiedene Bein und Po Programme. Es handelt sich dabei um Zusammenschnitte aus anderen Fitness DVDs von ihr. U.a. auch zwei Pilates Programme.

Die Übungen in den sieben Workouts wiederholen sich kaum und wenn doch, schafft Denise Austin es, diese durch Hinzunahme von Thera Band, Hanteln und Gymnastikball (wobei das Programm mit dem Gymnastikball schon etwas tricky ist) abzuändern. Dadurch bekommt man eine abwechslungsreiche Möglichkeit, um seinen Unterkörper in Form zu bringen.

Geeignet sind diese Workouts für Geübte, aber auch für Anfänger ist das ein oder andere Workout dabei, dass sie gut bewältigen können. Denise Austin gibt in allen Workouts genaue Anweisungen, wie man die Übungen ausführen soll und welche Muskeln gerade trainiert werden.

Ansonsten bleibt sie ihrer Art treu, die Trainierenden mit ihren immer gleichen Floskeln motivieren zu wollen. Das könnte den ein oder anderen nerven. Das Menü läßt es aber zu, die Workouts nur mit Hintergrundmusik anzuwählen.

Eine gute DVD