DVD

Sprache: Deutsch
Dauer: 50 Min.

Art: Ausdauer

Tanz: 5 Workouts a´ 10 Minuten

Effektivität:

Anleitung:

benötigte Hilftsmittel: **Motivation:**

keine

hier erhältlich plus Trailer

Es handelt sich hier um 5 verschiedenartige Tanzworkouts.

I. Fun dance Workout
II. Sexy Fatburner
III. Intensives Bodyshaping (hier werden Elemente aus dem Ballett verwandt)

IV. Power Disco (dieses Workout erinnert sehr stark an Bewegungen aus den 70er und 80er Jahren)
V. Cardio Swing (mit Swing Elementen)

Alle Workouts starten ohne Aufwärmphase. Leah Sarago führt jeden einzelnen Schritt mehrfach vor und fügt dann alle Schritte zu einer Choreografie zusammen. Dadurch finden viele Wiederholungen statt, was für Anfänger und für einige Geübte sicher sehr hilfreich ist, um mitzukommen. Fortgeschrittene dürften unterfordert sein.

Das diese DVD allerdings besonders wirkungsvoll für den Bauch, Beine, Pobereich sein soll, kann ich nicht ganz nachvollziehen. Ich würde sie eher als ein Ausdauertraining bezeichnen, dass dem ganzen Körper zugute kommt.

Die Musik der einzelnen Workouts läßt leider zu wünschen übrig. Fetzige Klänge würden einen eher motivieren, als der von Leah Sarago ausgewählte Sound.

Gut ist das Menue. Man hat die Möglichkeit jedes Workout einzeln anzuwählen oder sich seine persönlichen Workouts zusammenstellen und/oder zu mixen.

An sich keine schlechte Tanz DVD, obwohl es sicherlich einige bessere gibt. Geeignet für Anfänger und Geübte.