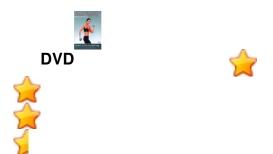
Jennifer Hößler: Anti Aging

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 13:59 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:57 Uhr



Sprache: Deutsch Dauer 58 Min.

Ganzkörpertraining Art:

Warm up: 13 Min. Beine/Oberer Rücken/Armet0 Min. Taille/Schulter 11 Min. Po/Bauch 14 Min

benötigte Hilfsmittel: Rücken: 4 Min. Stretching: Thera Band 6 Min.

Effektivität:

Anleitung:



Motivation:





hier erhältlich hier findest du eine Filmvorschau Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 13:59 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:57 Uhr

Das Cover ist leider irreführend

- 1. Die dargestellte Person ist nicht Jennifer Hößler
- 2. Es wird nicht mit Kurzhanteln gearbeitet, sondern mit dem Thera Band.

Die Workouts für die Beine und die Taille finden im Stehen statt. Wobei das Beinworkout hauptsächlich aus Squats mit vielen Wiederholungen besteht mit gleichzeitigem Einsatz der Arme. Zusätzlich wird in dieser Trainingseinheit der obere Rücken, die Schultern und die Brust trainiert. Nur beim Taille/Schultertraining kommt das Theraband zum Einsatz.

Das Gesäß-und Bauchtraining findet auf dem Boden statt. Die 6-minütigen Gesäßübungen sind sehr fordernd, da sie ohne Pause durchgeführt werden. Das finde ich persönlich zu anstrengend. Eine kleine Erholungsphase, wie es beim anschließenden Bauchtraining stattfindet, hätte der Effektivität keinen Abbruch getan.

Das Rückentraining mit seinen 4 Minuten ist auch fordernd.

Wie auf all ihren DVDs gibt Jennifer Hößler immer wieder Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen und auch hier bleibt sie ihrem Motto treu: Kein traumhaftes Ambiente. Das Menü erlaubt es auch auf einzelne Trainingseinheiten zuzugreifen oder das Komplettprogramm zu machen.

Im großen und ganzen finde ich diese DVD nicht besonders einfallsreich. Mir fehlen bei diesem Workout spezielle Übungen für den Bizeps und Trizeps und wer schon einige DVDs von Jennifer Hößler hat oder kennt, wird von dieser enttäuscht sein, da sich hier viele Übungen von anderen ihrer DVDs wiederfinden, gerade was die Beine, Po und den Bauch betrifft.

Obwohl ich ein Fan von Jennifer Hößler bin, überzeugt mich diese DVD nicht.