DVD

Sprache: Deutsch
Dauer: 30 Min.

Art: Kraft/Formen
Workout: 3 x 10 Min. Po/Hüften

benötigte Hilfsmittel: **Effektivität:**

Stuhl, festes Kissen **Anleitung:**

Motivation:

hier erhältlich
hier findest du einenTrailer

Diese DVD ist in drei Trainingsprogrammen a´10 Minuten eingeteilt, dadurch kommt nicht so schnell Langeweile auf. Denise Austin hat eine schöne Umgebung für ihr Training gewählt, was bei dem einen oder anderen eine Motivationshilfe darstellen könnte.

Bei den einzelnen Programmen findet kein direkter Aufwärmteil statt aber am Ende eines jeden ein kurzes Stretching.

Zwei Trainingsprogramme finden im Stehen und eins komplett auf der Matte statt. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie abwechslungsreich, effektiv und für Anfänger bis Geübte gut durchführbar sind, ohne das Frust aufkommt, trotzdem nicht so einfach, dass die Muskeln nicht gefordert werden. Außerdem können Geübte den Schwierigkeitsgrad noch erhöhen, in dem sie bei der ein oder anderen Übunge Gewichtsmanschetten hinzunehmen.

Eine gute DVD.