

Denise Austin: 10 five-minute Target Toners

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 18:58 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:18 Uhr



DVD



Sprache:	Englisch
Dauer:	60 Min.
Art:	Kräftigung/Formen
Warm up:	5 Min.
Schulter:	5 Min.
Innen/Oberschenkel:	je 5 Min.
Brust:	5 Min.
Rücken:	5 Min.
Arme:	5 Min.
Hüfte:	5 Min.
Taille und Bauch:	je 5 Min.
Po:	5 Min.
Cool down	5 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



Kurzhandeln, Stuhl

Anleitung:



Motivation:



[hier erhältlich plus trailer](#)

Denise Austin: 10 five-minute Target Toners

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 18:58 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:18 Uhr

Bei dieser DVD handelt es sich um ein Ganzkörpertraining.

Denise Austin hat für jede Muskelgruppe ein 5-minütiges Workout zusammengestellt. Es gibt bei den einzelnen Workouts viele verschiedene Übungen, dafür nicht so viele Wiederholungen. Ich persönlich mag es lieber anders herum aber man muß zugeben, dadurch wird das Programm abwechslungsreich. Sie erklärt ganz genau, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden sollen und versucht mit sehr viel Enthusiasmus den Zuschauer zum Weitermachen zu animieren. Das gefällt aber nicht jedem.

Das Menü erlaubt es, das kpl. Workout zu machen oder man kann sein eigenes Programm zusammenstellen. Zusätzlich hat sie drei Programme voreingestellt, in dem sie die Workouts zusammengefaßt hat, die den Oberkörper, Unterkörper und Bauch trainieren.

Auf diese Weise ist es möglich, selber zu entscheiden, wie man sein Training aufbauen möchte.

Die Übungen sind abwechslungsreich und effektiv für Anfänger und Geübte.