**DVD**

| | |
|---|---|
| Sprache: | Deutsch |
| Dauer: | 68 Min. |
| Art: | Körper formen |
| Kompl. Workout: | 68 Min. |
| incl. Warm up: | 5 Min. |
| u. Stretch: | 6 Min. |
| Folgende Kurzprogramme: | |
| Fatburning: | 25 Min. |
| Figur Express: | 37 Min. |
| **benötigte Hilfsmittel:** | Bodystyling: 40 Min. |
| keine | Bauchkiller: 39 Min. |

hier erhältlich plus Trailer **Effektivität:**

**Anleitung:**

**Motivation:**

Das Komplettprogramm ist in nachfolgende Sequenzen unterteilt, aus denen dann die Kurzprogramme zusammengestellt wurden:

| | |
|---|---|
| Cardio Kick: | Kickboxelemente |
| Calorie Killer: | Kickboxelemente, die durch Seilspringen, Hampelmänner, Joggen |
| Beinpower: | Squats (Kniebeugen), Beine zum Po, Knee lifts (Knieheben) etc. |
| Core Push: | Knee Lifts, Lunges nach hinten (Ausfallschritte), Squats mit Knee L |
| Poformer: | Sidesteps |
| Complete Body: | Brett, Push Ups (Liegestütz) etc. |
| Shape Total: | auf Knien in Seitlage Hüfteheben |
| Bauch pur: | traditionelle Crunches für die gerade und seitliche Bauchmuskulatu |

Ich sehe natürlich jede DVD im Vergleich zu all den anderen DVDs, nach denen ich bisher trainiert habe und da muß ich sagen, diese gehört nicht zu meinen Favoriten. Mir persönlich fehlt die Abwechslung bei den Übungen (siehe z.b. die Sequenzen Beinpower und Core Push) oder den Bereich "Bauch pur". Hier handelt es sich um Übungen, die man schon jahrelang kennt, die aber keine einfallsreiche Abwechslung bieten.

Auch der Oberkörper kommt m. E. zu kurz. Zwar werden bei einigen Sequenzen auch Armeinsatz gefordert aber außer bei den Push Ups im Bereich "Complete Body" bleibt der Oberkörper außen vor.

Mir fehlen außerdem gute Anweisungen zur Ausführung der Übungen. Dieses ist vor allem bei den Kickboxelementen der Fall. Für Anfänger aber auch für Geübte, die sich in diesem Bereich nicht auskennen fehlen hier wichtige und gute Unterweisungen, um beim Training gut mitarbeiten zu können. M.E. ist das ein großes Manko bei vielen deutschen Fitness DVDs, bei denen der Trainer den Trainierenden nicht direkt anspricht, um ihn anzuspornen und aus dem Training heraus auf die richtige Haltung und Bewegungsausführung hinzuweisen. Einer unpersönliche Stimme aus dem "Off" fehlt da der Bezug zum Training.

Die anderen Sequenzen, außer Cardio Kick und Calorie Killer, sind durchaus auch von Anfängern zu bewältigen.

Ansonsten ist diese DVD effektiv. Ina Münsberg und Nina Winkler kommen sehr sympathisch rüber. Die Umgebung, Sonne, Meer und Swimmingpool im Hintergrund lassen Urlaubsgefühle wach werden.

Leider erlaubt es das Menü nur auf die Kurzprogramme zuzugreifen und nicht einzelne Übungen herauszupicken.