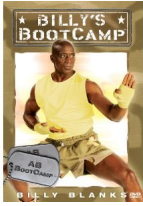


Billy Blanks: AB BootCamp

Geschrieben von: Eva

Montag, den 22. August 2011 um 10:53 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 13. Januar 2013 um 18:03 Uhr



DVD



Sprache:

Englisch

Art:

Formen/Kraft

Bauch/Taille:

33 Min.

Stretching:

2 Min.

Effektivität:



benötigte Hilfsmittel:

Anleitung:



keine

Motivation



[hier erhältlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Diese DVD von Billy Blanks beinhaltet ein sehr forderndes Bauchtraining. Sie ist aufgeteilt in ein Bauchtraining im Stehen und im Liegen. Leider läßt das Menue nicht zu, dass man die beiden Übungseinheiten einzeln anwählen kann. So könnte man leichter eine Unterteilung vornehmen, wenn man nicht so viel Zeit hat.

Billy Blanks ist sehr motivierend und treibt seine Mitstreiter zu Höchstleistungen an. Er legt viel Wert auf Wiederholungen, was den Puls in die Höhe bringt und man kommt ordentlich ins Schwitzen. Er erklärt ausführlich bei jeder einzelnen Übungen, worauf man bei der Ausführung achten muß und zeigt auch für diejenigen Alternativen auf, für die das ein oder andere am Anfang zu schwierig ist. Die Übungen sind sehr effektiv und verlangen einem schon einiges ab.

Zwar kann man sich als Anfänger auch an diese DVD wagen, da man die ein oder andere Übung abwandeln kann, doch sollte man m. E. schon Geübter sein, wenn man hiernach trainieren möchte. Anfänger sollten vielleicht zuerst mit leichteren Workouts anfangen, um nicht gefrustet die Lust an diesem zu verlieren. Das wäre schade. Eine tolles Workout für den Bauch/Taille. Eher geeignet für Geübte bis Fortgeschrittene.