

Amy Bento: 10 Minute Solution Hot Body Workout

Geschrieben von: Petra352

Mittwoch, den 28. September 2011 um 21:04 Uhr - Aktualisiert Montag, den 19. November 2012 um 10:48 Uhr



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 50 Min.
Art: Ausdauer/Kräftigung
Workouts: 5 a´10 Minuten

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:



benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln

[hier erhältlich plus Trailer](#)

Ich habe schon nach einer Reihe von Fitness DVDs trainiert, aber diese gehört nicht zu meinen Favoriten. Sie beinhaltet fünf 10-minütige Workouts, wobei es sich beim fünften um reines Stretching handelt. Die ersten 4 Workouts beginnen mit einem kurzen Aufwärmteil und enden mit einem kurzen Stretching.

Workout I: reines Cardioprogramm. Die Übungen werden schlecht erklärt und man muß sich diese mehrmals ansehen, bevor man folgen kann.

Workout II: Bauchtraining. Das Bauchtraining erfolgt mit Gewichten. Zu wenig Wdhl., zu hektisch von einer Übung zur anderen. Man hat das Gefühl nicht effektiv trainiert zu haben.

Workout III: Po und Oberschenkel. Zwei oder drei Übungen sind ganz ok. Reißt aber den Rest

Amy Bento: 10 Minute Solution Hot Body Workout

Geschrieben von: Petra352

Mittwoch, den 28. September 2011 um 21:04 Uhr - Aktualisiert Montag, den 19. November 2012 um 10:48 Uhr

der 10 Minuten nicht raus.

Workout IV: Zielt auf die Koordination, Kraft und Ausdauer ab. Viel zu schneller und hektischer Wechsel von einer Übung zur anderen. Man kommt kaum mit. Die Kraftübungen sind viel zu kurz, um irgendetwas positives im Körper zu bewirken.

Workout V: Stretching

In allen 4 Workouts gibt es kaum präzise Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen. Zu wenig Wiederholungen beim Krafttraining und die Cardiosegmente sind auch zu kurz, so daß kein effektives Training zustande kommt.

Geeignet ist es für Geübte bis Fortgeschrittene. Es gibt bessere Fitness DVDs.