



DVD



Sprache: Englisch
Dauer: ca. 60 Min.
Art: Kraft/Formen
Warm up: 7 Min.
Workout: 51 Min.
Stretching: 2 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Body-Bar (lang)
2 Body-Bars (gleichschwer
kurz

alternativ Kurzhanteln)

Effektivität: :

Anweisung: :

Motivation: :



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Es handelt sich bei dieser DVD um ein 60 minütiges Ganzkörpertraining, dass Lashaun Dale mit zwei anderen Trainierenden absolviert. Die beiden Mittrainierenden zeigen dabei die leichteren Ausführungen der Übungen.

Die Übungen sind effektiv und abwechslungsreich. Sie kombiniert Beinübungen (Squats, Ausfallschritte) durch Hinzunahme des Bodybars mit Oberkörperübungen. Sie legt dabei gleichermaßen Wert auf den Gleichgewichtssinn als auch auf die Kraft. Obwohl sie bei einigen Oberkörperübungen kurze Body-Bars verwendet, kann man aber auch beruhigt Kurzhanteln nehmen.

Das anschließende Bauchtraining ist mit anderen Übungen ausgestattet, als man üblicherweise kennt. Dies ist bietet eine gute Abwechslung.

Laushan Dale gibt präzise Anweisungen zur korrekten Haltung und Ausführung der Übungen und motiviert immer wieder durch aufmunternde Worte, durchzuhalten, ohne nervig zu sein.

Das Menue ist so eingeteilt, dass man sich sein Programm selber zusammenstellen kann. Ein gute DVD für Geübte und Fortgeschrittene. 4 Sterne