



Dvd



Sprache:

Englisch

Dauer:

53 Min.

Art:

Ganzkörpertraining

Warm up:

8 Min.

Workout:

40 Min.

Stretch:

5 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Pilates Ring

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Der Titel dieser DVD von Karen Voight sagt zwar aus, dass es sich um ein Ganzkörpertraining handelt, das kann man allerdings nicht ganz nachvollziehen, da das einzige Oberkörpertraining in 3 Sätzen von Liegestützen besteht.

Es ist hauptsächlich ein effektives Workout für die Oberschenkel, Po und den Bauch. Alle Übungen finden auf dem Boden statt mit zum Teil Hinzunahme von einem Pilates Ring. Die Übungen sind anspruchsvoll und fordernd. Vor allen Dingen, wer Probleme mit den Innenschenkel hat, kann mit dieser DVD, diesen zu Leibe rücken. Aber auch der Rest des Unterkörpers wird hervorragend trainiert. Karen Voight ist eine sehr gute Trainierin, die es durch Anweisungen und Motivation schafft, einem zum Weitermachen zu animieren.

Geeignet ist diese DVD für Geübte, aber auch Fortgeschrittene dürften Spass an dieser DVD haben. Ich vergebe allerdings nicht die volle Punktzahl aufgrund der zu kurz gekommenen Oberkörperübungen.