



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 63 Min.

Art: Formen

Warm up 5 Min.
5 Wokouts zwischen 10-12 Min.
Cool Down: 5 Min.

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:



benötigte Hilfsmittel:

keine

[hier erhältlich plus Trailer](#)

Bei dieser DVD kann man entweder das Komplettdprogramm wählen, mit seinen 63 Minuten

wohl eher gedacht für absolute Bauch/Taillentraining Freaks, oder aber 5 Workouts à 10-12 Minuten.

Die Workouts 1 bis 3 beginnen mit ca. 3-5 minütige Übungen im Stehen, dann geht es auf die Matte. Die Übungen der Workouts 4 und 5 finden kpl. auf der Matte statt.

Positiv ist die Super Location: Strand, Sonne, Meer und blauer Himmel und zwei sehr nette Trainerinnen.

Positiv sind auch die Übungen. In fast jedem Workout kommen Brettübungen für die seitliche und/oder gerade Bauchmuskulatur vor (gut geeignet für Damen mit "Bäuchlein"), Liegestütz in verschiedenen Variationen

(gut, da gleichzeitig die Brust, Arme und Schultern mittrainiert werden), sowie andere effektive nicht so konventionelle Übungen. Jedes Workout endet mit verschiedenartigen Crunches.

Negativ sind die teilweise zu wenigen Wiederholungen bei den Übungen. Auch geht es häufig zu schnell von Übung zu Übung, was Hektik verbreitet. Leider bringt die Stimme aus dem "Off" keine Ruhe rein. Die Anweisungen kommen mitunter zu spät oder zu unpräzise, so dass man auf den Bildschirm achten muß, um zu erkennen, was man überhaupt machen soll.

Ansonsten ist es eine effektive und abwechslungsreiche DVD und wer mit den Negativpunkten gut leben kann, dürfte Spass daran haben. Allerdings ist sie eher geeignet für Geübte bis Fortgeschrittene.