



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

90 Min.

Art:

Kräftigung/Formen

Workout I

Workout II

Workout III

Warm up:

6 Min.

5 Min.

2 Min.

Workout:

30 Min.

30 Min.

7 Min.

Stretch:

4 Min.

4 Min.

1 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



Kurzhanteln, Kissen, Stuhl

Anleitung:



Motivation:



[hier erhältlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Bei shape your body von Cindy Crawford hat man sich m. E. etwas mehr Mühe gegeben, als bei "The next Challenge". Auch hier findet ein häufiges Wechseln der Standorte während der Übungen statt (Strand, Fabrikhalle etc.), was einen ganz wuschig macht und auch hier gibt es einige Übungen die grenzwertig sind vom Gesundheitsaspekt gesehen, aber immerhin werden ab und zu Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen gegeben. Cindy Crawford erklärt auch hin und wieder, welche Muskeln trainiert werden. Durch mehr Wiederholungen bei den einzelnen Übungen kommt ein effektiveres Training zustande.

Leider werden aber die Bauchübungen viel zu hektisch und schnell durchgeführt, was zu einer fehlerhaften Ausführung führen kann (reißen am Necken etc.). Gerade von Anfängern werden oft die richtigen Unterweisungen während des Trainings unterschätzt, die wichtig sind, um Verletzungen zu vermeiden.

Ganz gut ist, dass man drei Workouts zu Wahl hat, wobei das 10 minütige zu vernachlässigen ist. Aber zumindest hat man 2 40-minütige zur Auswahl, was das Trainieren etwas abwechslungsreicher macht.

Insgesamt gesehen keine überzeugende DVD.