

DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 63 Min.
Art:	Kräftigen/Formen
Workout inkl. Warm up:	50 Min.
Stretch:	13 Min.

Effektivität:

Anleitung:

benötigte Hilfsmittel: keine

Motivation:

hier erhältlich:

Das Workout wird von Ines Vogel mit zwei Co-Trainern durchgeführt. Der 1. Teil des Programms besteht aus Bein-, und Poübungen im Stehen und der 2. Teil aus Übungen für Bauch, Beine und Po im Liegen. Beide Teile enthalten effektive und abwechslungsreiche

Übungen. In netter, ruhiger Art gibt Ines Vogelwährend des gesamten Workouts immer wieder Hinweise, wie man die Übungen korrekt ausführen soll. Allerdings fehlt ihr m. E. die mitreißende Art, die andere Trainer an den Tag legen.

Die Übungen sind nicht zu fordernd, eher für Geübte als für Fortgeschrittene geeignet, Anfänger allerdings könnten bei einigen Übungen Schwierigkeiten haben, diese auszuführen. Vor allen Dingen bei den Bauchexercises.

Das Menü ist leider nicht so, wie es auf dem Cover den Anschein macht. Man kann nicht jede Sequenz einzeln anwählen, sondern muss das gesamte Programm durchführen. Das find ich persönlich schade. Manchmal hat man nicht die Zeit oder Lust, alles zu absolvieren. Dann muß man spulen. Mich stört auch etwas, dass man nicht erkennen kann, wann das Warm up endet und das eigentliche Programm beginnt. Wenn man bereits der Meinung ist man macht das Workout, kommt noch mal wieder ein Stretching. Da fehlt ein wenig Kommunikation von Seiten Ines Vogels.

Ansonsten eine gute DVD