



**DVD**



Sprache:  
Dauer

Deutsch  
50 Min.

Art:

Kräftigen/Formen  
Bauch

Workout:

5 a´10 Minuten

**Effektivität:**



**benötigte Hilfsmittel:**

**Anleitung:**



Handtuch

**Motivation:**



[hier erh&auml;ltlich plus Trailer](#)

Suzanne Bowen führt auf dieser DVD fünf verschiedene Bauchworkouts durch, die jeweils 10 Minuten lang sind.

1. Bauch spezial: Es handelt sich hierbei um ein sehr effektives und auch anspruchsvolles Bauchtraining. Bei 2/3 der Übungen wird sehr viel Schulterarbeit verlangt, was Leute mit Schulterproblemen oder aber einer schwachen Schultermuskulatur Schwierigkeiten bereiten könnte. Es kommen sonst in diesem Workout keine Crunches vor.

2. Pilates. Hier hat Suzanne Bowen nicht nur Bauchübungen aus dem Pilatesbereich genommen, sondern es gibt auch Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

3. Fatburner: In diesem Workout werden alle Übungen im Stehen durchgeführt. Es ist ein leichtes Cardiotraining unter Einsatz der Bauchmuskulatur. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf Kicks und Knee Lifts. Obwohl es kein schnelles Cardioprogramm ist wird der Puls schon in die Höhe getrieben.

4. Power Workout: Auch dieses Training besteht zur Hälfte aus Übungen, in denen man die Schulter einsetzen muß. Die andere Hälfte besteht aus verschiedenen Crunch Abwandlungen.

5. Six Pack: In diesem Workout kommen traditionelle Übungen zum Einsatz. Hier werden die geraden und seitlichen Bauchmuskeln mit traditionellen Crunches trainiert.

Durch die verschiedenartigen Workouts wird das Training abwechslungsreich und ist teilweise fordernd. Suzanne Bowen hat eine nette, motivierende Art. Sie gibt genaue Anweisungen, worauf man bei der Ausführung der Übungen achten muß. Es ist kein hektisches Training. Meiner Meinung nach ist diese DVD eher geeignet für Geübte.

Ein gute DVD