



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 50 Min.

Art: [Pilates](#)
Ganzkörper formen

Po/Oberschenkel	10 Min.
Arme/Schultern	10 Min.
Bauch/Taille	10 Min.
benötigte Hilfsmittel:	
Kurzhanke bis 1,5 kg	Fatburner 10 Min.
	Entspannung/Stretch. 10 Min.

[hier erhältlich](#)

Effektivität:



[hier findest du einen Trailer](#)

Anleitung:



Motivation:



Diese DVD besteht aus fünf 10-minütige Workouts. Jedes Workout zielt auf eine andere Muskelgruppe ab, wobei der Titel des 4. Workouts etwas irreführend ist, da es sich nicht um ein Fatburner Workout im klassischen Sinne handelt, sondern um ein Ganzkörpertraining.

Die einzelnen Workouts bestehen aus mehreren verschiedenen Übungen mit wenigen Wiederholungen, dadurch wird es abwechslungsreich.

Die Übungen gehen ohne einen kurzen Aufwärmteil sofort los. Pilates und Yogaelemente werden gelungen gemixt, so dass ein effektives und anspruchsvolles Training zustande kommt. Es geht, wie bei Pilates üblich, fließend ohne Hetze von einer zur anderen Übung über. Die Übungen für die Schultern und die Arme sind, obwohl nur bis zu 1,5 kg schwere Gewichte benutzt werden sollen, sehr fordernd. Aber auch die Workouts für die anderen Muskelgruppen sind anstrengend, so dass man ins Schwitzen geraten kann.

Lara Hudson macht einen sehr sympathischen und kompetenten Eindruck, leider kommen durch die deutsche Sprecherin die Anweisungen von ihr nicht ganz so gut rüber, vor allem was die Atmung angeht.

Leute, die nach dieser DVD trainieren wollen, sollten schon einige Pilateserfahrung mitbringen, sprich Geübter sein.

Es ist eine gute DVD.