



DVD



Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 60 Min.
Art:	Formen/Cardio
Warm up:	10 Min.
Workout:	36 Min.
Cool Down/Stretch:	15 Min.

**Effektivität:**



**Anleitung:**



**benötigte Hilfsmittel**



**Motivation:**



keine

[hier erhältlich plus Trailer](#)

Der 1. Teil des Workouts ist folgendermaßen aufgeteilt:

1. Leichter Aerobicteil (die Schrittfolgen sind einfach gehalten, trotzdem muß man zu Anfang ein paar Mal

zurückspulen, doch dann hat man ganz schnell die Schritte intus.

2. Es folgen Liegestütze, Ausfallschritte
3. Noch einmal der oben beschriebene Aerobicteil
4. Liegestütz, Ausfallschritte.

Beim 2. Teil geht es mit Bauch, Po, Rücken- und Trizepsübungen (Trizep Dips) auf dem Boden. Es finden jeweils drei Durchgänge mit den gleichen Übungen statt. Die ersten beiden Durchgänge gehen noch ruhig vonstatten. Beim letzten allerdings wird von Übung zu Übung gehetzt, so dass man Schwierigkeiten hat, die einzelnen Positionen rechtzeitig einzunehmen. Auch werden die Wiederholungszahlen nicht eingehalten. Eine Körperseite wird mehr trainiert als die andere.

Die Bauchübungen bestehen aus Crunches für die seitliche Bauchmuskulatur, Seitbeugen, Bauchdehnung mit gestreckten Beinen, Beinschere in Seitlage etc. Einige Übungen sind Yoga-Pilatesverwandt.

Manche dieser Übungen sind ganz schön tricky. Es wäre gut gewesen mehr Alternativen aufzuzeigen, wie man diese einfacher ausüben kann. Es fehlen leider auch Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen. Die Musik ist nicht besonders mitreißend genauso wenig wie die deutsche Stimme, die die Instruktionen erteilt.

Hut ab vor Millie Dobies Gelenkigkeit. Man merkt, dass sie aus dem Pilatesbereich kommt. Das wird vor allen Dingen beim Stretching deutlich.

Diese DVD ist eher geeignet für Geübte