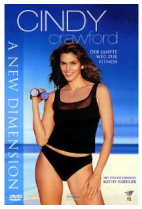
sorry, translation is coming soon



DVD

Sprache: Deutsch

Art: Kraft + Formen

Ganz-körpertr.:

Workout I	**Workout II**	**Workout III**
inkl. warm up und stretch	inkl. warm up und stretch	inkl. warm up und stretch
ca. 12 Min.	ca. 17 Min	ca. 40 Min.

+ kurzes Bodystyle Program

benötigte Hilfsmittel: **Effektivität:**

Kurzhanteln, Stuhl **Anleitung:**

Motivation:

hier erhältlich

hier findest du einen Trailer

Der Knackpunkt bei dieser DVD von Cindy Crawford ist wieder das ständige Wechseln des Standortes und die teilweise gewöhnungsbedüftige Kameraführung, die schon bei ihren anderen DVDs Anwendung fanden. Ansonsten hat mich diese Fitness DVD positiv überrascht.

Es gibt drei verschiedene Workouts: leicht, mittel und schwer. Zusätzlich noch ein kurzes Bodystylingprogramm.

Anders als bei ihren DVDs "Shape your Body und The next Challenge" hat sie diesmal eine Trainerin an ihrer Seite, die sie während der gesamten Workouts begleitet, mitmacht und erklärt, worauf man bei den Ausführungen der Übungen achten soll. Diese Workouts sind so aufgebaut, dass ein leichtes Cardioprogramm mit anschließendem Krafttraining stattfindet. Die Übungen sind abwechslungsreich.

Sinnvoll ist diese DVD hauptsächlich für Anfänger, Wiedereinsteiger oder einfach für Leute, die ihren Fitnesslevel halten wollen, ohne sich zu überanstrengen.

Eine gute DVD