

Denise Austin: Po und Hüften

Written by Petra352

Sunday, 24 July 2011 18:47 - Last Updated Sunday, 21 August 2016 12:23

sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

30 Min.

Art:

Kraft/Formen

Workout:

3 x 10 Min. Po/Hüften

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



Stuhl, festes Kissen

Anleitung:



Motivation:



[hier erhätlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Diese DVD ist in drei Trainingsprogrammen á 10 Minuten eingeteilt, dadurch kommt nicht so schnell Langeweile auf. Denise Austin hat eine schöne Umgebung für ihr Training gewählt, was bei dem einen oder anderen eine Motivationshilfe darstellen könnte.

Bei den einzelnen Programmen findet kein direkter Aufwärmteil statt aber am Ende eines jeden ein kurzes Stretching.

Zwei Trainingsprogramme finden im Stehen und eins komplett auf der Matte statt. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie abwechslungsreich, effektiv und für Anfänger bis Geübte gut durchführbar sind, ohne das Frust aufkommt, trotzdem nicht so einfach, dass die Muskeln nicht gefordert werden. Außerdem können Geübte den Schwierigkeitsgrad noch erhöhen, in dem sie bei der ein oder anderen Übung Gewichtsmanschetten hinzunehmen.

Eine gute DVD.