

sorry, translation is coming soon



## DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 73 Min.
Art:	Kräftigen/Formen
Warm up:	8 Min.
Workout im Stehen:	16 Min.
Workout im Liegen:	35 Min.
Stretch:	14 Min.

## benötigte Hilfsmittel:

keine

[hier erh&auml;tlich](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Wer aufgrund des Covers die Erwartung hat, eine Frau beim Workout zu finden, dürfte enttäuscht sein, denn Andreas Goller absolviert das Trainingsprogramm alleine. Daran kann man sich aber schnell gewöhnen.

Das Workout im Stehen besteht hauptsächlich aus Squats (Kniebeugen), Sidelifts (seitliches Beinheben), Ausfallschritte, Kneelifts (Knie heben) etc. Andreas Goller hat die einzelnen Übungen abgewandelt, so daß für jedes Fitness Level etwas dabei ist. Er fängt bei jeder Übung mit der leichtesten Variante an, zeigt diese ein paar Mal, kommt dann zum 2. und schließlich zur schwierigsten Ausführung. So hat jeder die Möglichkeit so lange in seinem Level zu arbeiten, bis er nach einiger Zeit zur schwierigeren Ausführung übergehen kann.

Das Workout im Liegen zielt auf die Taille, den Bauch und den Rücken ab. Diese Übungen werden genau wie beim Workout im Stehen so abgewandelt, dass Anfänger bis Fortgeschrittene gleichermaßen trainieren können. Wer allerdings mehr auf traditionelle Bauchübungen steht, dem dürfte dieses Workout nicht gefallen.

## **Andreas Goller: Bodymoves - Bauch, Beine, Po**

Written by Eva

Tuesday, 11 October 2011 17:22 - Last Updated Thursday, 18 August 2016 18:06

---

Das gesamte Programm wird sehr ruhig ausgeführt. Es gibt keine Hektik bei den Übergängen von einer Übung zu anderen.

Ein großes Defizit bei dieser DVD ist, dass Andreas Goller während des Programms nicht mit den Trainierenden kommuniziert. Die Anweisungen zu den Übungen erfolgt durch seine Stimme aus dem Hintergrund. Diese sind zwar im Bezug über Aussagen zur korrekten Ausführung der Übungen sehr gut, aber der Nachteil besteht einfach darin, dass die Übergänge von einer Übung zur nächsten viel zu spät angesagt werden. Dadurch wird das Training teilweise unharmonisch und man kommt aus dem Tritt.

Geeignet ist diese DVD für Anfänger bis Geübte. 3 Sterne