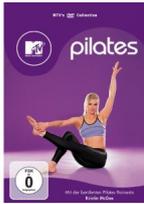


sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:	Deutsch
Dauer:	39 Minuten
Art:	Formen
Workout:	39 Minuten

**Effektivität:**



**Anleitung:**



**Motivation:**



**benötigte Hilfsmittel:**

keine

[hier erhältlich](#)

[hier eine Vorschau](#)

Bei dieser DVD gibt es 4 Trainer. Kristin McGee und eine Co-Trainerin für die schwierigste Variante, ein "netter Herr", der die Übungen für die Geübten vorführt und eine Trainerin für die leichteste Ausführung. Die Kameraführung ist leider so, dass die anderen Trainer immer nur kurz im Bild erscheinen und die meiste Zeit Kristin McGee zu sehen ist. Das erschwert einem Anfänger das Training.

Der Schwerpunkt bei diesem Workout liegt auf dem Bauch/Taille. Hier gibt es eine Reihe klassischer Übungen (hundreds, single leg circle, single leg stretch, Schere, Fahrrad fahren, Brett, seitliches Brett etc.), aber es kommen auch manche nicht so gängige Übungen vor. Für die Beine/ Po gibt es Übungen wie z.B. kreisen des Beins in Seitlage, Beine Anheben in Seitlage, one leg kick, für den Rücken Übungen ähnlich wie Superman oder Schwimmen und für die Brust/Arme (Liegestütz) etc.

Wie man oben sehen kann arbeitet Kristin McGee mit vielen verschiedenen Übungen, allerdings nur mit wenigen Wiederholungen. Das macht das Training abwechslungsreich, allerdings gewinnt es auch an Tempo und bevor man die Anstrengung richtig spürt, geht es weiter zur nächsten Übung. Es wirkt aber nicht hetzig, da Kristin eine ruhige Art an den Tag legt und zwischendurch kurze Stretchings einbaut.

Die zügige Abfolge macht es dem Anfänger sehr schwer, die Übungen korrekt auszuführen, daher ist dieses Workout eher geeignet für Geübte bis Fortgeschrittene.