

Jennifer Höbner: Bauch, Beine, Po

Written by Eva

Sunday, 24 July 2011 19:34 - Last Updated Thursday, 11 August 2016 11:05

sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

ca. 57 Min

Art:

Formen/Kräftigen

Warm up:

13 Min.

Beine stehend:

8 Min.

Po liegend:

11 Min.

Po/Beine/Bauch

19 Min.

Stretch:

6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Tube

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

[hier findest du eine Filmvorschau](#)

Motivation:



Auch bei dieser DVD von Jennifer Höbler bleibt sie ihrer Linie treu. Keine tolle Trainingskulissee und keine topgestylte Trainerin.

Das wichtigste aber ist, die DVD ist effektiv und anspruchsvoll. Das Menü ist so eingeteilt, dass man sein Programm auch selber zusammenstellen kann, gerade wie es die Zeit erlaubt oder was man trainieren will.

Der gesamte Unterkörper wird durch gezielte und auch sehr anstrengende Übungen in Form gebracht. Die Beinübungen im Stehen werden zum größten Teil mit dem Tube ausgeführt (hauptsächlich Squats). Durch viele Wiederholungen bringt sie die zu trainierenden Muskeln zum Brennen. Das gleiche gilt für die Poübungen im Liegen. Im 3. Bereich Po/Beine/Bauch werden die Probleme der Innenschenkel und Außenschenkel angegangen. Der Bauchteil hingegen hätte ruhig etwas ausführlicher ausfallen können.

Jennifer Höbler erklärt auf nette Art worauf man bei der Ausführung der einzelnen Übungen achten muß.

Da diese DVD schon einige Kraft des Trainierenden voraussetzt, sehe ich sie eher im Bereich Geübter oder Fortgeschrittener angesiedelt.

Tolle DVD