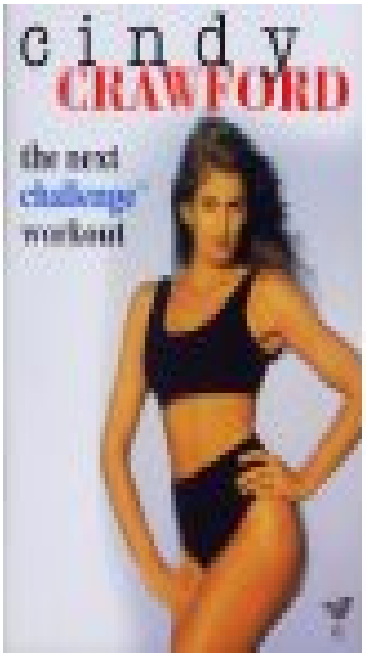
sorry, translation is coming soon



DVD

Sprache:

Deutsch

Art:	Kraft/Formen
Dauer:	ca. 70 Min.
Warm up:	7 Min.
Beine:	17 Min.
Bauch I u. II sowie Brust:	16 Min.
Oberkörper:	12 Min.
Bauch III u. Rücken:	8 Min.
Dehnen:	4 Min.
Zusammenfassung einzelner Übungen	4 Min.

Effektivität:

benötigte Hilfsmittel: **Anleitung:**



Kurzhanteln **Motivation:**





Bei dieser DVD von Cindy Crawford handelt es sich um ein Ganzkörpertraining. Im Vergleich zu Fitness DVDs von anderen Trainern ist diese nicht besonders gut gemacht. Die teilweise gewöhnungsbedürftige Kameraführung und das ständige Wechseln des Standorts von Cindy Crawford während der Übungen (mal im Studio, dann am Strand, auf dem Dach etc.) läßt kein gleichmäßiges Training aufkommen.

Die Beinübungen zielen zu wenig auf die Problemzonen wie Innen-, Außenschenkel und Po ab. Außerdem fehlen, wie auch bei den Bauch- und Brustübungen kontinuierliche Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen, was gerade für Anfänger sehr wichtig ist. Einige Bauchübungen z.B. die sit ups sind mit Vorsicht zu genießen. Cindy Crawford weist selber zwischenzeitlich darauf hin, dass man unter bestimmten körperlichen Einschränkungen einige Übungen nicht machen soll, doch wenn sie selber Übungen als bedenklich einstuft, sollte sie sie erst gar nicht in ihrem workout zeigen. Zwar gibt es im Anschluß des Trainings eine kurze Zusammenfassung einzelner - nicht aller Übungen - worauf man achten soll, doch muß dies während des Workouts geschehen und nicht am Ende.

Das nachfolgende Oberkörper-, und Rückentraining ist ganz ok. Bei den Oberkörperübungen fehlen allerdings Erklärungen, welche Muskeln gerade trainiert werden.

Fortgeschrittene, die ein toughes gleichmäßigesTraining absolvieren wollen, dürfte diese DVD keinen Spaß machen und Anfänger sollten aufgrund fehlender Unterweisungen während des workouts lieber ihre Finger davon lassen.