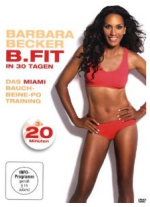
sorry, translation is coming soon



DVD

Sprache: Deutsch
Dauer: 60 Min.

Art: Kräftigen u. Formen
Kp. Workout:
Teil 1 Beine/Po 20 Min.
Teil 2 Bauch/Taille/
Oberschenkel 20 Min.
Teil 3 Bauch/Po 20 Min.
Alle 3 Workouts incl.
ca. 5 Min. Cool down+
benötigte Hilfsmittel: 2 Min. Stretch
keine

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

Die Einteilung der DVD in 3 Workouts a´20 Minuten finde ich prima, so kann sich kaum noch einer drücken, denn 20 Minuten pro Tag sollte jeder zur Verfügung haben, um seinem Körper etwas Gutes zu tun. Man kann natürlich auch das komplette Programm ablaufen lassen.

Barbara Becker absolviert die drei Trainingseinheiten alleine, nur ab und zu wird mal ihre

Trainerin kurz eingeblendet. Die Umgebung ist traumhaft, direkt am Strand von Miami. Die ausgewählte Musik ist nicht besonders mitreißend, aber ok. Die Unterweisungen zum Programm kommen leider von einer Stimme aus dem Hintergrund.

Die Übungen selbst sind nicht neu, Squats, Ausfallschritte etc. Einige von ihnen bedürfen ein gewisses Maß an Gleichgewichtssinn z.b. Beinstrecken. Bei manchen Übungen hatte ich Schwierigkeiten bei der Umsetzung, weil einige Positionen sehr unbequem waren. Ich mußte sie abwandeln, weil ich Angst hatte mir etwas zu verrenken.

Barbara Becker kommt häufiger aus dem Rhythmus und dadurch, dass die Stimme aus dem "Off" nicht immer früh genug ansagt, wie die nächste Übung ausgeführt werden soll, wirkt es manchmal sehr unharmonisch. Gut find ich allerdings, dass obwohl das Workout hauptsächlich auf die Problemzonen des Pos, Beins und des Bauchs abzielen, es auch Übungen gibt, z. B. Liegestütz, die den gesamten Körper trainieren.

Ich vermisse allerdings die im Trailer angekündigten Cardiomoves. Unter Cardio stell ich mir etwas anderes vor. Ich bin nicht ins Schwitzen gekommen.

Vom Schwierigkeitsaspekt sehe ich dieses Workout eher für Geübte geeignet. Es gibt eine Reihe besserer Fitness DVDs.