



DVD



Sprache:
Dauer:

Deutsch

Art:

Cardio/Formen

Einführung: 13 Min.
Dynamic Pilates: 20 Min.
Standing Pilates: 27 Min.
Pilates Flow: 23 Min.

Effektivität:



Motivation:



Anleitung:



benötigte Hilfsmittel :

keine

[hier erhältlich plus Filmvorschau](#)

Die Idee einer Pilates-Cardio DVD ist wirklich gut. Das es sich hier nicht um so schweißtreibende Bewegungen handelt wie z. B. bei Aerobic oder Step-Aerobic, erklärt sich durch die Beifügung des Wortes "Pilates" schon von selbst. Man sollte nicht enttäuscht sein, dass man nicht ausgepowert ist. Es sind ruhige, nicht hastig ausgeführte Bewegungen nach südamerikanischen Sound. Leider wird hier mit zu wenig verschiedenen Schritten gearbeitet, dass macht es auf Dauer eintönig, da einfach die Abwechslung fehlt. Lediglich bei "Dynamic Pilates" findet ein Cardioteil statt und das sind nur 20 Minuten.

Beim "Standing Pilates" (Pilates im Stehen) finden, wie der Name eigentlich vermuten läßt, nicht nur Übungen im Stehen statt, sondern man muß zwischendurch immer wieder auf die Matte gehen. Sowohl werden bei den Stehenden Übungen als auch bei denen auf der Matte der Gleichgewichtssinn gefragt. Es könnten hier mehr Wiederholungen sein und außerdem ist es schade, dass nicht spiegelbildlich gearbeitet wird, was sehr hilfreich für die Trainierenden vor dem Bildschirm wäre.

Bei Pilates Flow werden alle Übungen auf dem Boden ausgeführt. Es werden der Bauch, die Beine, der Po und der Rücken trainiert. Allerdings versucht man in diesem Teil so viel wie mögliche Erklärungen zur richtigen Ausführung der Übungen anzubringen, so dass einem der Kopf schwirrt und man sich nicht richtig auf die Übungen konzentrieren kann, sondern mehr auf den Sprecher hört. Diese Informationen sind zwar für Anfänger sehr nützlich, allerdings in dieser Fülle zu verwirrend.

Für Leute mit Pilateserfahrung ist die Auswahl der Übungen m. E. nicht anspruchsvoll und effektiv genug. Allerdings könnte sie für Anfänger oder Leute, die länger kein Pilates mehr gemacht haben interessant sein.