



DVD



Sprache: Deutsch

Dauer: 45 Min.

Workout 45 Min.
Phase I bis Phase 6

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:



benötigte Hilfsmittel:
großer Gymnastikball

[Hier erhältlich](#)
[Trailer](#)

Es handelt sich hier um ein Workout mit dem Gymnastikball. Die DVD ist eingeteilt in 6 verschiedene "Phasen". Leider werden diese im Hauptmenü nicht näher beschrieben. Man muß erst ins Workout gehen. Erst hier wird angezeigt, was in jeder einzelnen "Phase" gemacht wird. Ich habe diese für euch aufgebröselte, damit ihr seht, was euch erwartet.

Phase 1: Mobilisation	ca. 13 Min.
Phase 2: Bauchtraining	ca. 5 Min.
Phase 3: Aktivierung der Körpermitte	ca. 5 Min.
Phase 4: Beintraining	ca. 3,5 Min.
Phase 5: Training in Rückenlage	ca. 10 Min.
Phase 6: Bauchtraining in Rückenlage	ca. 5 Min.

Jennifer bleibt auch bei dieser DVD ihrem sehr spartanischen Ambiente treu. Sie macht die Übungen mit dem Ball auf einem Parkettboden, rutscht dabei selber mit den Füßen weg und gibt den Rat, auf glattem Boden lieber barfuß zu trainieren. Ich selber würde jedem raten, auf alle Fälle auf einer rutschfesten Matte oder einem weichen Untergrund zu trainieren. Man fällt dann nicht so hart.

Eine gewisse Erfahrung mit dem Gymnastikball sollte schon vorhanden sein, bevor man sich an diese DVD wagt. Es finden viele Übungen statt, bei denen man das Gleichgewicht halten muß. Auf dem Boden mag das nicht so ein Problem sein, auf einem Ball allerdings sieht die Sache schon anders aus. Wer trotzdem diese DVD haben möchte, kann versuchen einige Übungen abzuwandeln (Jennifer gibt dazu leider keine vereinfachten Varianten an), um dadurch nach und nach mehr Sicherheit zu bekommen. Etwas Geduld gehört dazu.

Bei Phase 1 findet nicht nur eine Mobilisation statt, sondern hier beginnt schon das Training. Durch das Liegen auf dem Ball in Rückenlage, wird nicht nur die Core Muskulatur trainiert, sondern die Beine werden auch involviert. Jennifer rollt sich z.B. auf dem Ball mit langgestreckten Armen von rechts nach links, macht Crunches, hebt erst das linke Bein an, dann das rechte. Bei einigen Übungen bedarf es Gleichgewichtssinn.

In Phase 2 "Bauchtraining" macht Jennifer das Brett und einige Übungen für den Rücken in Bauchlage. Hier kann ich den Tipp geben, eine Wand oder etwas ähnliches zur Hilfe zu nehmen, um nicht mit den Beinen nach hinten wegzurutschen. So kann man sich gezielt auf seine Übungen konzentrieren.

In Phase 3 "Aktivierung der Körpermitte" geht es wieder bäuchlings auf dem Ball (beide Beine anheben, Push-Ups, Jennifer dreht sich auf dem Ball im Wechsel auf die rechte und linke Seite, wobei sie in der Seitenlage dann ein Bein anhebt, ranziehen der Knie auf dem Ball etc.)

In Phase 4 "Beintraining" macht Jennifer Kniebeuge mit dem Ball an der Wand, und verharrt einige Zeit mit beiden Knien auf dem Ball (sehr tricky)

Phase 5 "Training in Rückenlage" besteht aus Übungen wie Brücke, Brücke dabei ein Bein senkrecht anheben, seitl. Crunch, Crunch mit nachfedern etc.

Auch Phase 6 findet in Rückenlage auf dem Boden statt. Diese Übungen bestehen aus traditionellen Bauchübungen (Crunch, seitlicher Crunch, nachfedern usw.)

Außer die Übungen in Phase 6, sind alle anderen teilweise schon sehr anspruchsvoll. Gleichgewichtssinn und Kraft sind gefragt. Gut finde ich, dass nicht nur die Coremuskulatur trainiert wird, sondern im Grunde der ganze Körper. Nicht so gut, dass keine vereinfachten Alternativen aufgezeigt werden.

Ich würde diese DVD in den Bereich fortgeschrittene Geübte und Fortgeschrittene ansiedeln. Wer überhaupt keine Erfahrung mit dem Gymnastikball hat, sollte sich vielleicht erst eine "einfachere" DVD zulegen.

Gute und effektive DVD.