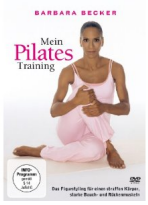
Barbara Becker: Mein Pilates Training

Geschrieben von: Eva
Mittwoch, den 15. Februar 2012 um 07:50 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 11:38 Uhr



DVD

Sprache: Deutsch
Dauer: ca. 45 Min.

Art: Formen/Kräftigen Bauch, Beine, Po, Rücken

Kpl. Workout incl. Stretch: 45 Min.
Kurzprogramm: 22 Min.

benötigte Hilfsmittel:

keine

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

hier erhältlich

Das Training wird von Tanja Krodel geleitet und zusammen mit Barbara Becker ausgeführt, die aber nur zwischendurch kurze Kommentare abgibt.

Die Übungen werden ganz ruhig und ohne Hast durchgeführt, wie man es von Pilates kennt. Das Hauptaugenmerk liegt auf Übungen für den Bauch, Beine, Po sowie den Rücken. Allerdings gibt es keine fließenden Übergänge von einer Übung zu anderen, sondern es erfolgt nach jeder Übung ein kurzer Schnitt.

Für Anfänger, die Biss haben und nicht sofort aufgeben, wenn sie nicht alles auf Anhieb meistern können, könnte dieses Trainingsprogramm das Richtige sein, denn die Übungen werden sehr gut erklärt und es wird immer wieder auf die korrekte Ausführung und Atmung hingewiesen. Wer noch Zusatzinformationen haben möchte, kann diese eingeblendet am unteren Bildrand ablesen. Hier wird genau beschrieben, welche Muskeln angesprochen werden und es wird noch einmal auf die korrekte Ausführung und Atmung hingewiesen. Man sollte sich daher die DVD vor dem 1. Training in Ruhe ansehen, denn die Informationen lesen und gleichzeitig trainieren könnte sich etwas schwierig gestalten.

Leider gibt es kein Warm up und Barbara Beckers Art mag auch nicht jedem gefallen, aber es geht ja um ein effektives Training und das ist es.

Das Menue bietet außer dem Komplettprogramm noch ein ca. 20-minütiges Kurzprogramm. Hier handelt es sich um ein Zusammenschnitt aus dem Komplettprogramm für die Leute, die mal nicht so viel Zeit zur Verfügung haben. Außerdem hat man noch die Möglichkeit auf einzelne Übungen direkt zuzugreifen.

Wem die fehlenden fließenden Übergänge und das fehlende Warm up nicht stören, dem wird dieses Pilatesprogramm gefallen.

Eine gute DVD