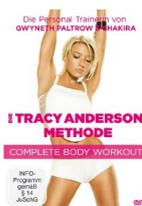


Tracy Anderson: Complete Body Workout

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 04. März 2012 um 15:58 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 30. Oktober 2016 um 13:01 Uhr



DVD



Sprache: Deutsch

Dauer: 58 Min.

Art: Toning

Warm up: 6 Min.

Beine stehend: 15 Min.

Bauch stehend: 4 Min.

Arme ohne Gewichte: 8 Min.

Arme mit Gewichte: 8 Min.

Beine liegend: 7 Min.

Bauch liegend: 6 Min.

Cool down: 4 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln, Stuhl

Effektivität:



Anweisung:

[hier erhältlich plus Trailer](#)

Motivation:



Ich muss zugeben, dass es mir nicht leicht gefallen ist, diese DVD zu beschreiben. Ich habe schon nach sehr vielen Fitness DVDs trainiert und aus diesem Grund ist es mir ein Rätsel, dass so viele Promis auf diese "Methode" schwören. Vielleicht gestaltet Tracy Anderson das Trainingsprogramm bei den Promis anders.

Kurz zusammengefasst: Es finden kaum Anweisungen zur korrekten Ausführung der Übungen statt. Beim Beintraining im Stehen (mit Stuhl) und beim Beintraining im Liegen werden teilweise Übungen gemacht, die schon bekannt sind (Seitheben etc.) oder die so sind, dass man m. E. Sorge haben muss, sich seine Hüfte zu verrenken.

Das Bauchtraining im Stehen ist eher eine Tanzeinlage, bei der die Taille trainiert wird. Hier bewegt sich Tracy Anderson mal nach links, nach rechts, vor und zurück ohne dem Mittrainierenden in irgendeiner Form anzukündigen, was gerade gemacht werden soll. Man kann entweder versuchen, seinen eigenen Rhythmus zu finden oder aber man läßt die ganze Sache.

Tracy Anderson: Complete Body Workout

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 04. März 2012 um 15:58 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 30. Oktober 2016 um 13:01 Uhr

Das Armtraining ohne Gewichte ist sehr anstrengend, da man 8 Minuten lang mit auf Schulterhöhe gestreckten Armen ununterbrochen hin und her schwingt. Ob diese Übungen wirklich effektiv für den Trizeps sind, wie es Tracy Anderson behauptet, muß jeder selbst für sich entscheiden. Auch das Armtraining mit Gewichten wird ohne Pause gemacht. Hier weist Tracy Anderson darauf hin, dass sie nicht schwerer als 1,5 kg sein sollen. Auch wenn sie hier keine Erklärungen abgibt, welche Muskeln gerade trainiert werden, hat mir diese Einheit noch am besten gefallen.

Der Bauchteil im Liegen besteht hauptsächlich aus Crunches in verschiedenen Variationen. Diese werden leider mit lang auf den Boden ausgestreckten Beinen ausgeführt, was dazu führen kann, dass man ins Hohlkreuz fällt, was dem Rücken nicht besonders gut tut. Ich habe diese Trainingseinheit abgewandelt. Wer also hiernach trainiert, sollte das auf alle Fälle auch tun, um seinen Rücken zu entlasten.

Positiv ist das Menü. Man kann entweder das gesamte Programm ablaufen lassen oder sich sein Programm selber zusammenstellen.

Ich habe bewußt diese DVD keinem Trainingslevel zu geordnet, da ich nicht einzuschätzen vermag, für wen sie geeignet sein soll. 🍌

