



DVD



Sprache: Englisch

Art: Pilates
Bauch und Rücken

Stetch: 8 Min.

Formen: 30 Min.

Stretch: 5 Min.

benötigte Hilfsmittel:

keine

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhätlich plus Trailer](#)

Motivation:



Auf dieser DVD von Karen Voight werden Pilates Bauchübungen mit traditionellen Crunches kombiniert. Zwischen zwei Bauchübungsteilen finden Übungen für den Rücken statt. Einfühlsam mit einer ruhigen Hintergrundmusik wird das Programm durchgeführt. Das Tempo ist langsam und man hat immer genug Zeit, die einzelnen Übungen effektiv durchzuführen.

Bei den einzelnen Übungen finden ausreichend Wiederholungen statt aber nicht so viele, dass es langweilig wird. Durch Karen Voights einfühlsamer Art und mit Hinweisen, wie man die ein oder andere Übung abwandeln kann, schafft sie es, einen zu motivieren weiter zu machen. Sie gibt immer wieder Anweisungen, worauf man achten muss, um die Übungen korrekt auszuführen. Für Leute mit Rückenproblemen dürfte diese DVD hilfreich sein.

Für Anfänger könnte sie etwas zu anspruchsvoll sein aber für Geübte genau das Richtige.
Tolle DVD