

fit
FOR FUN

BAUCH WEG WORKOUT

Funktionales Training
ohne Geräte



extrem effektiv:
3 Workouts
3 Levels

Gesundheits-Check

Bei gesundheitlichen Problemen oder akuten Beschwerden solltest du mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen, welche der Übungen auf der DVD für dich geeignet sind.

Achte darauf, dich nicht zu überfordern und wähle die Art der Übungen, die Schwierigkeitsstufe und die Wiederholungszahl deinen körperlichen Voraussetzungen entsprechend.

Versuche, immer auf die Signale deines Körpers zu hören und überfordere dich nicht. Steigere die Intensität der Workouts nur allmählich und trainiere das höhere Level erst, wenn du die Übungen des niedrigeren Levels sicher und mit den angegebenen Wiederholungen ausführen kannst. Wenn du Einsteiger (oder Wiedereinsteiger) bist, beginne bitte unbedingt mit Level 1.

Hinweise zum Benutzen dieser DVD

Bevor du das Training zum ersten Mal absolvierst, schau dir bitte alle Übungen auf der DVD einmal in Ruhe an und präge dir die Bewegungsabläufe ein. Führe die Übungen sorgfältig und mit guter Körperspannung aus. Bitte versuche immer, Jimmys gesprochenen Anweisungen zu folgen – auch und gerade, wenn eine Übung dich sehr fordert.

Wenn du die vorgeschlagenen Wiederholungszahlen nicht auf Anhieb bewältigst, ist das nicht schlimm. Mache dann einfach so viele Wiederholungen, wie du schaffst und achte darauf, beide Seiten gleichmäßig zu fordern. Du wirst sehen, dass du mit jeder Trainingseinheit spürbare Fortschritte machen wirst.



fit
FOR FUN

BAUCH WEG WORKOUT

Inhalt der DVD

Einleitung 01:12

Mobilisation 05:39

Workout Level 1 21:53

Für Einsteiger. Überwiegend Übungen in Rückenlage mit Hebelwirkung über die Beine und Arme – Training der geraden und schrägen unteren Bauchmuskulatur.

Workout Level 2 30:25

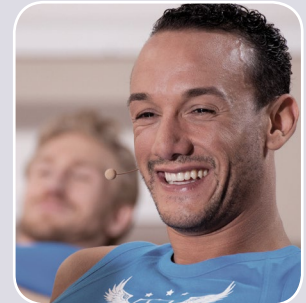
Für Fortgeschrittene. Training über Hebelwirkung sowie zusätzlich über Stützpositionen – Kraft- und Koordination werden trainiert.

Workout Level 3 26:22

Das anspruchsvollste Programm (für sehr gut trainierte Fortgeschrittene). Zusätzliches Cardio-Training mit Sprungübungen – funktionales Core-Workout mit Schwerpunkt Sixpack-Training und Fettverbrennung.

Play all 84:19

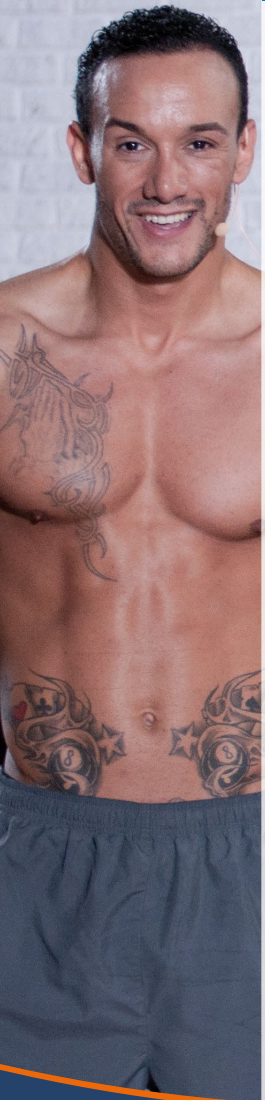
Wenn du diesen Menüpunkt anwählst, werden nacheinander die **Mobilisation** und die Workouts **Level 1, 2 und 3** abgespielt.



Credits:

Workout-Team: Jimmy Outlaw, Vanessa Daut, Timm Moritz • **Regie:** Elli Becker • **Regie-Assistenz:** Rainer Huckele • **Kamera 1:** Patrick Heck • **Kamera 2:** Andreas Tonndorf • **Kamera-Assistenz:** Florian Kurz • **Lichttechnik:** Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann • **Maske Dreh:** Cora Diop • **Maske Fotoshooting:** Claudia Koch • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Peter Werle • **Programm:** Jimmy Outlaw • **Drehbuch:** Elli Becker, Jimmy Outlaw • **Schnitt:** Elli Becker • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Julia Hildebrandt • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.audionetworks.com • **Mix & Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH

Jimmy Outlaw



Jimmy Outlaw hat das Programm dieser DVD entwickelt und präsentiert. Jimmy ist als internationaler Dance- und Fitness-Trainer auf der ganzen Welt zu Hause. Nach Stationen in Deutschland, Spanien, Nordafrika und den USA lebt er aktuell in Tokio/Japan.

Als Fitness-Trainer verfügt er über eine fundierte Ausbildung (Groupfitness B-Lizenz, IFAA Fitness-trainer B-Lizenz, Personal Trainer Lizenz, Ausbildung als Ernährungsberater). Jimmy gibt Kurse und mehrwöchige Workshops, bei denen er seinen Kunden zu einem besseren und vor allem ästhetischen Körpergefühl verhilft. Zusätzlich ist er als bodyART™ Ausbilder und Presenter weltweit unterwegs.

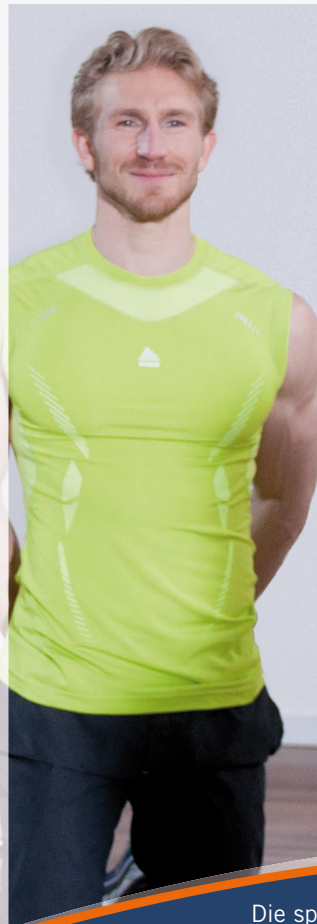
Seit gut zehn Jahren ist er außerdem als professioneller Dance-Coach und Choreograf mit Schwerpunkt Hip-Hop, Streetdance und New School tätig. Er nahm u. a. an Workshops an der Stage School in Hamburg und Intensiv-Trainings bei Martie Kudelka (Choreograf von Justin Timberlake) in Los Angeles teil und reiste nach Afrika und Südeuropa, um Ausdrucksformen der dortigen Folklore-Tänze mit in seine Arbeit einfließen zu lassen.

weitere Infos und Kontakt

www.jimmyoutlaw.com

Timm Moritz

Der zweite Co-Presenter dieser DVD ist ehemaliger Nationalmannschafts- und langjähriger Bundesliga-Kämpfer im Judo. In seiner Freizeit hält sich der studierte Sportwissenschaftler und Betriebswirt mit Laufen, Snowboard und Kraft- und Ausdauertraining fit.



Der zweite Co-Presenter dieser DVD ist ehemaliger Nationalmannschafts- und langjähriger Bundesliga-Kämpfer im Judo. In seiner Freizeit hält sich der studierte Sportwissenschaftler und Betriebswirt mit Laufen, Snowboard und Kraft- und Ausdauertraining fit.



Vanessa Daut

Die sportbegeisterte angehende Medizinerin ist lizenzierte Tennis- und Tae Bo Trainerin. Sie ist in zahlreichen Sportarten & Disziplinen zu Hause: Ob Cycling, Schwimmen, Golf, Skifahren, Functional Workout oder Laufen – die attraktive Co-Presenterin dieser DVD lebt für den Sport!

weitere Infos und Kontakt

vanessadaut@gmx.de