

Bauch, Beine, Po intensiv mit Core-Training



Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und Ausführung der Bewegungen, und steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen erst langsam.

Die schwierigeren Varianten der Übungen (auf der zusammengerollten Matte) sollten Sie erst dann ausprobieren, wenn Sie die Übungen auf festem Untergrund sicher beherrschen.

Wichtige Hinweise zum Benutzen dieser DVD

Um das Training korrekt und wirkungsvoll auszuführen, ist es nötig, die eigene Haltung und Atmung immer wieder zu überprüfen. Bevor Sie mit einer Übung beginnen, achten Sie immer auf eine gute Körperspannung. Die DVD wird Sie hierbei begleiten. Sie sollten aber das Training immer sehr bewusst ausführen. Durch gleichmäßige, kontrollierte Atmung werden auch die Bewegungen flüssiger. Optimal ist es, mit der Belastung, also der Anspannung der Muskulatur, auszuatmen.

Bevor Sie das Training zum ersten Mal absolvieren, schauen Sie sich bitte alle Übungen einmal in Ruhe an und prägen sich die Bewegungsabläufe ein.

Wenn Sie die vorgeschlagene Wiederholungszahl nicht auf Anhieb bewältigen, machen Sie zunächst einfach weniger Wiederholungen. Wichtig ist dabei lediglich, dass beide Seiten gleichmäßig trainiert werden.

Zur korrekten Ausführung des eigentlichen Core-Trainings ist es sinnvoll, bei einigen Übungen eine Sport- oder Yogamatte zusammenzurollen und sich darauf zu stellen. Dadurch wird der Untergrund instabil, was wiederum bewirkt, dass tiefliegende und kleine Stützmuskeln automatisch angesteuert werden. Der Körper wird so zu einer anatomisch richtigen Bewegungsausführung gezwungen. Dies setzt allerdings voraus, dass Sie die betreffende Übung ohne Einsatz der Matte sicher beherrschen. Besonders zu Anfang sollten Sie die Übungen erst einmal ohne die Matte machen; wenn Sie den Ablauf und die Wiederholungszahl ohne Probleme bewältigen, können Sie die Matte einsetzen.

Trainingsaufbau

Wärmen Sie sich vor jedem Training gründlich mit dem Warm-up-Programm dieser DVD auf. So stellen Sie sicher, dass Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskulatur gut auf die kommende Belastung vorbereitet sind.

Diese DVD enthält mehrere Programme, die Sie direkt anwählen können. Je nach Zeitbudget können Sie das komplette Programm absolvieren oder eines der Kurzprogramme wählen. Machen Sie in jedem Fall das gezeigte Warm-up und die angegebenen Übungen und lassen Sie keine Übung aus. Nur so erzielen Sie die gewünschten Ergebnisse.

Sehen Sie sich alle Übungen einmal in Ruhe an, bevor Sie ins Training einsteigen.

Dadurch gewährleisten Sie, dass Sie die Übungen richtig ausführen und die besten Effekte erzielen.

Können Sie einige Übungen nicht wie gezeigt durchführen, weil sie Ihnen zu schwierig sind, machen Sie einfach so viele Wiederholungen wie möglich.

Alle Übungen, bei denen eine zusammengerollte Matte verwendet wird, werden einfacher, wenn Sie die Matte weglassen. Versuchen Sie in diesem Fall aber immer wieder, die Matte bei den Übungen zu integrieren; das erzielt die besten Ergebnisse.

Absolvieren Sie am besten drei bis vier Mal wöchentlich das gesamte Programm. Haben Sie wenig Zeit, können Sie gezielt auf die maßgeschneiderten Kurzprogramme zugreifen.

Hinweise zur richtigen Haltung

Für die korrekte Ausführung der Übungen ist es wichtig, die eigene Körperhaltung immer wieder zu kontrollieren. Je nach trainierter Muskelgruppe sollten Sie folgende Haltungshinweise beachten:

Bei allen Übungen, die die Bauchmuskulatur trainieren, spannen Sie den Beckenboden an, kippen das Becken leicht nach vorne und richten die Wirbelsäule auf. Wenn Sie in einer Übung angewiesen werden, „den Rücken gerade zu halten“, versuchen Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

Bei allen Übungen, bei denen die Arme bewegt werden, achten Sie darauf, die Schulterblätter im oberen Bereich auseinander, die Spitzen gleichzeitig zueinander zu ziehen und den Nacken entspannt zu lassen.

Wenn in einer Übung der Rumpf stabil bleiben und sich nur die Beine bewegen sollen, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und oben, schieben gleichzeitig die Rippenbögen zueinander und schließen den Brustkorb. Achten Sie darauf, den Atem ganz bewusst auch in den seitlichen und hinteren Brustkorb sowie in den Bauchraum fließen zu lassen.

Einführung

Warm-up – 8 Minuten

Die vollständige Atmung
Side to side
Leg curl
Step touch
Knee lift
Heel touch

Hauptprogramm – mit Warm-up und Stretching ca. 60 Minuten

Ausfallschritt
Innenschenkelpush
Seitlift
Standwaage
Frontlift
Powershift
Knee pull
Squat & Sidekick
Knee raise
Seitheben
Liegestützhalte
Beckenbrücke
Bauchcurl
Gerade Bauchwippe
Gedrehte Bauchwippe
Schwere Crunches
Seitstütz
Taillencrunch

Stretching – 6 Minuten

Drehsitz
Vorbeuge
Ausfallschritt
Grätsche
Kreuzstand
Nackenrelax

Beine und Po – 25 Minuten

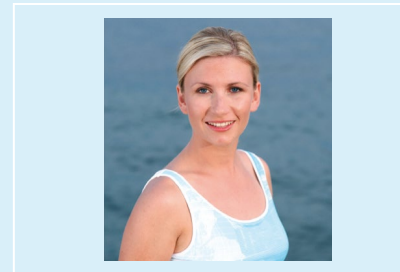
Innenschenkelpush
Seitlift
Standwaage
Frontlift
Knee pull
Knee raise
Seitheben
Liegestützhalte
Beckenbrücke

Bauch – 15 Minuten

Bauchcurl
Gerade Bauchwippe
Gedrehte Bauchwippe
Schwere Crunches
Seitstütz
Taillencrunch

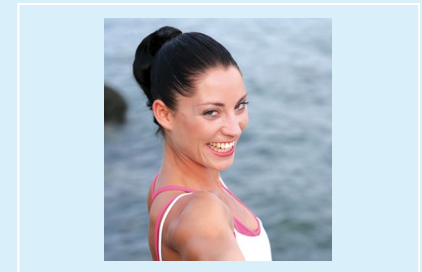
BBP-Mini-Workout – ca. 19 Minuten

Ausfallschritt
Innenschenkelpush
Seitheben
Beckenbrücke
Gerade Bauchwippe
Schwere Crunches



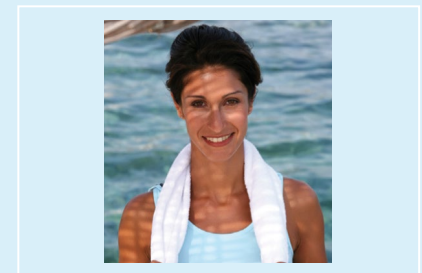
Nina Winkler

lebt in München, wo sie als Autorin und Fitness-Expertin arbeitet. Sie unterrichtet seit 1998 Group Training-Kurse in namhaften Fitness-Studios, trainiert Privatpersonen und entwickelt Workout-Programme. Für verschiedene Magazine schreibt sie regelmäßig zu ihrem Spezialgebiet Fitness und ist auch als Buchautorin zu den Themen Gesundheit und Fitness erfolgreich.
weitere Infos und Kontakt: www.ninawinkler.de



Johanna Fellner

Die bekannte Münchner Fitness-Expertin besitzt eine sozialpädagogische Ausbildung und ist Reebok Global Trainer sowie internationale Presenterin und Ausbilderin für namhafte Institutionen wie die Body ART™ School und die INLINE Akademie. In den Bereichen Fitness, Wellness und Kids ist sie weltweit nicht nur als Ausbilderin, sondern auch als Tänzerin, Sport-Model und Entwicklerin neuer Programme gefragt.
weitere Infos und Kontakt: www.johannafellner.de



Emel Sahin-Gsell

lebt und arbeitet im Heidelberger Raum. Die heutige Diplom-Betriebswirtin wurde 1999 zur Miss Fitness Rheinland-Pfalz gekürt und war seither in zahlreichen Fitness- und Wellness-Produktionen als Darstellerin und Sportmodel erfolgreich.

Credits

» **Workout-Team:** Nina Winkler, Johanna Fellner, Emel Sahin-Gsell » **Regie:** Elli Becker
» **Aufnahmeleitung:** Tobias Heck » **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele
» **Koordination:** Julia Hildebrandt » **Kamera:** Michael Gsell » **2. Kamera:** Andreas Tonndorf » **Kamera-Assistent:** Patrick Heck » **Oberbeleuchter:** Jörg Heinzmann
» **Beleuchter:** Markus Störr » **Bühne:** Christian Anderegg » **Bühnenassistent:** Daniel Huckele » **Fotos:** Jens Junge » **Assistenz Set:** Margot Sessler, André Polosek, Christopher Lewis » **Making-of:** Krister Hymon » **Maske:** Heike Leska » **Styling:** Sybille Oberschelp » **Workout-Programm:** Nina Winkler » **Drehbuch:** Elli Becker, Nina Winkler » **Schnitt:** Elli Becker » **Menüdesign:** Rainer Huckele

» **Künstlerische Leitung:** Daniel Gonschorek » **Sprecherin:** Andrea Husak » **Grafik/ Layout:** www.vectorhafen.de » **Musikproduktion:** Stefan Fornaro » **Authoring:** Daniel Gonschorek » **Mastering:** Stefan Fornaro » **Idee, Konzept und Produktion:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek » **Outfits:** USA Pro www.usapro.de » **Schuhe:** Spring Boost www.springboost.com » **Yogamatten:** Yogistar Vertrieb GmbH www.yogistar.com » **produziert** im Resort Justiniano Fuga, Bodrum, Türkei www.justinianohotels.com » **Besonderen Dank für ihre Herzlichkeit und freundliche Unterstützung an:** Evelyn Wendt, Christian Davidis, die gesamte Belegschaft des Justiniano Fuga » **eine Produktion der** Unit Production Media Company

