

Bauch weg!

– Der ultimative 4-Wochen-Plan –

Gesundheits-Check

Bei gesundheitlichen Problemen oder akuten Beschwerden sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen, welche der Übungen auf der DVD für Sie geeignet sind.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und wählen Sie die Art der Übungen, die Schwierigkeitsstufe und die Wiederholungszahl Ihren körperlichen Voraussetzungen entsprechend.

Achten Sie auf Ihre Körpersignale und überfordern Sie sich nicht. Steigern Sie allmählich die Intensität der Workouts und trainieren Sie erst auf Level II, wenn Sie die Level-I-Übungen sicher mit den angegebenen Wiederholungen ausführen können.

Programm

CARDIO I	8:50 Min.
CARDIO II	9:26 Min.
WORKOUT	38:23 Min.
Workout 1: Side Crunch stehend, Flying (statische Rückenübung stehend)	4:28 Min.
Workout 2: Floor Push, Diagonal Backlift	6:16 Min.
Workout 3: Roll-up/Roll-down	3:31 Min.
Workout 4: Waist Crunch/Rotations	6:52 Min.
Workout 5: Push Crunch/Twist Your Abs	8:58 Min.
Workout 6: Lateral Crunch	2:57 Min.
Workout 7: Plank	2:16 Min.
Workout 8: Core Power	3:01 Min.
BAUCH-SPEZIAL	15:23 Min.
Workout 5: Push Crunch/Twist Your Abs	8:58 Min.
Bauch Spezial 1: Käfer	4:45 Min.
Bauch Spezial 2: Side Crunches	1:39 Min.
STRETCHING	6:24 Min.
.....	
Gesamtlänge 69:30 Min.	

Hinweise zum Benutzen dieser DVD

Bevor Sie das Training zum ersten Mal absolvieren, schauen Sie sich bitte alle Übungen auf der DVD einmal in Ruhe an und prägen sich die Bewegungsabläufe ein. Führen Sie die Übungen sehr sorgfältig aus. Beachten Sie hierzu die Anweisungen auf der DVD.

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.

Bauch weg – Der ultimative 4-Wochen-Plan

Um Ziele zu erreichen, ist die richtige Einstellung entscheidend. Ein kleiner Trick: Formulieren Sie Ihr Vorhaben als Tatsache: »Ich treibe Sport, ich ernähre mich bewusst, ich bleibe gesund, ich fühle mich gut!« Beginnen Sie heute damit, zu sein, wer Sie sein wollen. Es liegt in Ihrer Hand.

Ziel des 4-Wochen-Programms ist es, das Bauchtraining so in Ihren Tages- und Wochenablauf zu integrieren, dass es so selbstverständlich wird wie Zähneputzen – »keine Zeit« gilt als Ausrede fortan also nicht mehr. Darüber hinaus werden Sie lernen, Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Das ist gar nicht so schwierig, wenn Sie ein paar wertvolle Tipps beherzigen. Sowohl beim Bauchtraining als auch bei der Ernährungsumstellung stehen Ihnen DVD und Booklet mit Rat und Tat zur Seite. Legen Sie los!

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen
Ihre Johanna Fellner



Das Programm

Ihr Vorhaben »Sexy Bauch in 4 Wochen« stützt sich auf zwei Grundpfeiler: Einerseits machen Sie unliebsamen Pfunden den Garaus, und andererseits kräftigen und formen Sie die Muskeln im Bereich der Körpermitte. Beides geht nur mit einem unschlagbaren Duo, das in den nächsten vier Wochen zu Ihrem besten Freund werden wird: Bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung. Sie werden sehen: Auch danach werden Sie beides nicht mehr missen wollen. Denn wie gesagt: »Langfristige Umstellung« lautet die Devise.

Das Programm setzt in jeder der vier Wochen neue Schwerpunkte hinsichtlich Ernährung und Bewegung, damit Sie sich Schritt für Schritt an den neuen Lifestyle gewöhnen können. Um den Kalorien noch mehr einzuheizen, empfehlen wir ergänzend ein Ausdauertraining. Ob Sie die Lauf- oder Walkingschuhe schnüren, die Inlineskates anschnallen oder das Fahrrad aus dem Keller holen – in erster Linie sollte Ihnen der Sport Spaß machen, dann bleiben Sie auch dabei.

Woche 1

Ernährung – Zucker weg!

In der ersten Woche reduzieren wir Figurfeind Nummer eins: den Zucker. Denn insbesondere in Form von Haushaltszucker verlangsamt der Schurke die Stoffwechselprozesse in den Muskeln und im gesamten Körper. Die Folge: Sie nehmen zu. Ist zu viel Zucker im Blut vorhanden, wandelt ihn der Körper zudem in Figurfeind Nummer zwei um: in Fett. Zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und alkoholische Getränke sollten daher tabu sein. Wenn Sie von Zeit zu Zeit süße „Gelüste“ verspüren, können Sie auf zuckerfreie Kaugummis, Trockenfrüchte oder Obst zurückgreifen.

Workout – Ausdauertraining

30 Minuten am Stück locker Laufen oder intensiv Walken

- Cardio I
- Leg Lift
- Push Crunch
- Waist Crunch
- Plank

Woche 2

Ernährung – Stärke weg!

In der zweiten Woche widmen wir uns zusätzlich einem weiteren Kohlenhydrat: dem Mehrfachzucker Stärke. Sie ist in Weißmehlprodukten wie Brot und Nudeln enthalten und wird bei übermäßiger Zufuhr ebenfalls in Fett umgewandelt und als solches gespeichert.

Schränken Sie ab Woche 2 also auch den Verzehr von Weißbrot, Chips, angedickten Saucen, Kartoffeln und anderen stärkehaltigen Lebensmitteln ein.

Workout – Ausdauertraining

40 Minuten Laufen, intensiv Walken oder Biken; steigern Sie zusätzlich die Intensität, indem Sie die Geschwindigkeit bzw. den Widerstand erhöhen.

- Cardio I
- Lateral Crunch
- Rotations
- Käfer
- Floor Push
- Diagonal Backlift

Woche 3

Ernährung – Fett weg!

Am Fett scheiden sich die Geister: Einerseits ist es für den Körper lebensnotwendig, andererseits ist ein Zuviel an Fett hauptverantwortlich für viele schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Tagesbedarf an Fett (wenn man sein Gewicht reduzieren möchte) liegt bei etwa 20-30 Gramm – und den könnte man schon mit einem einzigen Croissant decken, von Currywurst, Schweinsbraten & Co. ganz zu schweigen. Ab der dritten Woche reduzieren oder meiden Sie also zudem Frittiertes, gehärtete Fette, fettes Fleisch, Butter, Sahne und Schokolade.

Mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie in Pflanzenölen (Oliven-, Rapsöl), Meeresfisch (Hering, Makrele, Lachs) und Nüssen enthalten sind, dürfen Sie den Körper hingegen von Zeit zu Zeit und in Maßen verwöhnen.

Workout – Ausdauertraining

50 Minuten Laufen, Walken, Schwimmen oder Radfahren

- Cardio I
- Leg Lift
- Flyings
- Roll-up/Roll-down
- Rotations
- Core Power
- Push Crunch

Woche 4

Ernährung – Künstliche Zusatzstoffe weg!

Sind Kohlenhydrate und Fett in den richtigen Mengen noch gesund und wichtig, kann der Körper auf künstliche Zusatzstoffe wirklich dennoch verzichten. Der »Sondermüll« wird in Deponien im ganzen Körper abgelagert; der Körper »verschlackt« – und das sieht man Ihnen an. Künstliche Zusatzstoffe sind beispielsweise: Glutamat, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Stabilisatoren.

Setzen Sie statt dessen auf frische Lebensmittel und lassen Sie Ihrer Fantasie beim Würzen freien Lauf. Mit frischen, tiefgefrorenen oder getrockneten Kräutern, Chili, Cayennepfeffer, Curry, Vanillemark, Nelken und Zimt verleihen Sie Ihren Speisen ganz neue, exotische Noten.

Workout – Ausdauertraining

40 bis 60 Minuten (je nach Zeit); variieren Sie Ihr Ausdauertraining in Form eines Intervalls: 10 Minuten locker bewegen, 3 Minuten langsam steigern, 10 Minuten mit höherer Intensität trainieren, 3 Minuten wieder langsamer werden. Das Ganze mehrmals wiederholen und am Ende locker auslaufen.

- Cardio I
- Leglift
- Flyings
- Floor Push
- Diagonal Backlift
- Käfer
- Side Crunches
- Core Power

Die verschiedenen Levels auf der DVD bieten Ihnen weitere Variationsmöglichkeiten, damit beim Training keine Langeweile aufkommt.



Johanna Fellner

Die bekannte Münchner Fitness-Expertin besitzt eine sozialpädagogische Ausbildung und ist 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 als Entwicklerin neuer Programme gefragt.

Kontakt und Infos: www.johannafellner.de

Credits

Projektleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • Darsteller: Johanna Fellner, Clemens Heinle • Regie: Elli Becker • Kamera: Michael Gsell • Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele • Koordination: Julia Hildebrandt • Kran Operator: Jörg Heinzmann • 2. Kamera: Patrick Heck • Fotos: Jens Junge, www.jensjungefotodesign.de • Maske: Heike Leska • Garderobe: Emel Sahin • Catering: Franz Ranaldi, www.pazzas-garden.de • Assistenz Set: Margot Sessler, Nadia Al Sharairi • Ausstattung: [adidas www.adidas.com](http://adidas.com), [Airex www.airex.de](http://Airex.com) • sportliches Programm: Johanna Fellner • Drehbuch: Elli Becker • Textredaktion: Dr. Ulrike Kretschmer • Künstlerische Leitung: Daniel Gonschorek • Schnitt: Elli Becker • Assistenz Schnitt: Nadia Al Sharairi • Sprecher: Dieter Gring • Grafik/Layout: www.echtweiss.de • Menüdesign: Rainer Huckele • Musikproduktion: Stefan Fornaro • Assistenz Musikproduktion: Konrad Ruda • Mastering: Stefan Fornaro • Idee, Konzept und Produktion: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • eine Produktion der Unit Production Media Company • Gedreht in St'Agata sui due Golfi, Italien