

A wide-angle photograph of a desert landscape. In the foreground, a wooden platform made of dark brown planks sits on a sand dune. The middle ground is a vast, flat expanse of golden sand. In the background, there are dark, rugged mountains under a bright blue sky with scattered white clouds. The overall scene is bright and open.

AeroKick

CARDIO-WORKOUT
MIT KICKS & PUNCHES

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen.

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.

EINFÜHRUNG

Mit AeroKick, dem Cardio-Workout mit Kicks & PUNCHES können Sie wirkungsvoll Ihre Fitness und Ihr Aussehen verbessern, Ihr Herz-Kreislauf-System trainieren, überschüssiges Körperfett reduzieren und Ihre Figur formen und straffen. Das Programm ist sowohl für Frauen als auch Männer geeignet – ganz gleich, ob Sie zum ersten Mal mit einer Fitness-DVD dieser Art trainieren, schon Workout-Erfahrungen und Vorkenntnisse haben oder gar Sportler sind. Die dynamischen Bewegungsabläufe machen außerdem viel Spaß, sind abwechslungsreich und sorgen für mehr Schwung und Energie.

Als optimale Ergänzung zu Ihrem Sportprogramm empfiehlt sich eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung.

BEVOR SIE BEGINNEN...

...schauen Sie sich bitte alle Übungen und Bewegungsabläufe einmal in Ruhe an. Besonders, wenn Sie noch keine Erfahrungen mit Trainingsprogrammen dieser Art haben, sollten Sie sich unbedingt unter dem Menüpunkt **Grundkurs Kicks & PUNCHES** die dort gezeigten ausführlichen Erläuterungen zu allen wichtigen Bewegungsabläufen des Workouts anschauen und sie ein paar Mal langsam und gewissenhaft mitmachen und üben. Eine kurze Erklärung aller wichtigen Begriffe finden Sie auf den Seiten **05** und **06** dieses Booklets.

Für die Bodenübungen benötigen Sie eine rutschfeste Unterlage; hier eignet sich eine Sport- oder Yogamatte bzw. ein kleiner Teppich. Legen Sie sich außerdem vor jeder Trainingseinheit eine Flasche Wasser bereit und trinken Sie vor, während und nach dem Training genügend. Achten Sie darauf, nur in geeigneten Sportschuhen zu trainieren (keine Straßenschuhe oder „Sneakers“). Ideal sind Fitnessschuhe mit Dämpfungssystem im Vorderfuß- und Fersenbereich.

ALLGEMEINES

Achten Sie während des gesamten Trainings auf eine gute Körperspannung, halten Sie den Rücken gerade, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblattspitzen nach unten. Kontrollieren Sie die eigene Haltung immer wieder und korrigieren Sie sie wenn nötig. Versuchen Sie, alle Bewegungen kontrolliert auszuführen und Arme und Beine bei den Kicks und PUNCHES immer unter Spannung zu halten. Achten Sie auch darauf, die Gelenke nie ganz durchzustrecken.

EINSTEIGER

Wenn Sie sich mit allen Bewegungsabläufen aus dem **Grundkurs Kicks & PUNCHES** vertraut gemacht haben, beginnen Sie Ihr Training zunächst mit den Trainingsprogrammen für Einsteiger. Falls Sie noch nie oder sehr lange keinen Sport getrieben haben, verzichten Sie zu Anfang auf Sprünge und verlangen Sie sich selbst nicht zuviel ab: Es kann durchaus sein, dass Sie nicht sofort alle gezeigten Wiederholungen mitmachen können. Steigern Sie Ihr Programm langsam und kontinuierlich und Sie werden spüren, wie schnell sich erste Erfolge einstellen.

FORTGESCHRITTENE

Beginnen Sie Ihr Training ebenfalls mit einem der Trainingsprogramme für Einsteiger und steigern Sie dann die Trainingsdauer und –intensität Ihren persönlichen Fortschritten entsprechend. Für ein intensives Training können Sie dann entweder eines der Programme für Fortgeschrittene absolvieren, oder sich aus den einzelnen Übungen Ihr eigenes Programm zusammenstellen. Beginnen Sie in diesem Fall Ihr Training nach Möglichkeit immer mit dem Programmpunkt **Warm-up** und schließen Sie mit einem **Stretching**. Um die Trainingsintensität zusätzlich zu steigern, können Sie die Kicks und PUNCHES dynamischer ausführen oder das Kraftprogramm wiederholen.

Einführung 01:54 Min.

ALLE ÜBUNGEN

Warm-up 04:25 Min.

Cardiotraining

Blocks & PUNCHES 15:38 Min.

Knee- & Frontkicks 04:01 Min.

Sidekicks 06:15 Min.

PUNCHES & Kicks 12:31 Min.

Krafttraining

Bauch & Rücken 03:09 Min.

Arme & Po 02:09 Min.

Taille & Beine 04:21 Min.

Po & Bauch 07:21 Min.

Stretching am Boden 05:45 Min.

Stretching im Stand 06:45 Min.

TRAININGSPROGRAMME

Für Einsteiger

Cardio-Training 31 Min.

Kräftigungstraining 27 Min.

Workout A
• Schwerpunkt Oberkörper 27 Min.

Workout B
• Schwerpunkt Unterkörper 30 Min.

Intensiv-Workout 47 Min.

Für Fortgeschrittene

Cardio-Training 50 Min.

Intensiv-Workout 72 Min.

Kurz-Workout 37 Min.

**GRUNDKURS
KICKS & PUNCHES** 07:52 Min.

BLOCK (nach oben oder zur Seite)

Ein Block ist eine Abwehrbewegung mit dem Arm und wird von unten nach oben (bzw. von innen nach außen) ausgeführt. Die Armaußenseite sollte dabei nach oben (bzw. nach außen) zeigen. Den anderen Arm führt man beim Block eng zum Körper.

CROSS-PUNCH

Der Cross-Punch ähnelt dem → Jab, allerdings wird hier der Körper durch eine Rotation in der Hüfte so weit gedreht, dass die Schlagrichtung um 90 Grad verschoben ist.

ELBOW KICK

Der Elbow Kick ist eine Schlagbewegung, die mit dem Ellbogen geführt wird. Der Ellbogen wird dabei in Schulterhöhe kraftvoll nach vorn geführt. Die Faust des Schlagarmes wird mit der anderen Hand fixiert.

FRONTKICK

Der Frontkick gleicht dem Kneekick, allerdings wird das Bein beim Nach-vorne-Kommen bis kurz vor die volle Streckung gebracht und dann gestoppt.

JAB

Beim Jab wird – ausgehend von der Ausgangsposition – die Ferse angehoben, die Hüfte etwas eingedreht, und das Körpergewicht nach vorne verlagert. Der Schlag wird direkt gerade nach vorne geführt. Beim Schlag wird der Schlagarm leicht eingedreht, so dass der Handrücken nach oben zeigt.

KNEEKICK

Der Kneekick ist ein Tritt mit angewinkeltm Bein. Aus dem Stand werden Knie und Hüfte unter Spannung dynamisch nach vorn und oben gebracht. Das Bein bleibt dabei gebeugt, die Ellbogen werden eng am Körper entlang Richtung Hüfte geführt.

PUNCH

Der Punch ist ein gerader Schlag, der auf direktem Wege nach schräg unten geführt wird. Dabei wird der Körper unter Spannung gehalten und leicht gedreht. Das Handgelenk sollte gerade gehalten werden und die Armbewegung gestoppt, bevor die volle Streckung erreicht ist.



SIDEKICK

Diese Bewegung gleicht dem Frontkick, nur wird der Tritt zur Seite ausgeführt. Die Hüfte wird seitlich angehoben, das Knie wird – leicht rotiert – bis in Hüfthöhe angehoben. Der Fuß ist angezogen, die Arme eng am Körper. Dann wird das Bein gestreckt, der Fuß dabei etwas eingedreht, so dass die Ferse ein wenig höher als die Zehen kommt.

SINGLE PRESS

Eine Bewegung wird innerhalb einer Übungsabfolge einmal ausgeführt, dann kehrt man zur Ausgangshaltung zurück.

TRIPLE PRESS

Die jeweilige Bewegung wird drei Mal wiederholt, bevor man in die Ausgangsposition zurückkehrt.

UPPERCUT

Dieser Schlag wird mit gebeugtem Arm von unten nach oben ausgeführt und in Kinnhöhe gestoppt. Die Beine sind dabei leicht gebeugt, und der Körperschwerpunkt etwas abgesenkt. Der Rücken sollte dabei gerade gehalten werden und die Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen. Beim Schlag wird die Ferse auf der jeweiligen Schlagseite etwas angehoben und Hüfte und Schultern eingedreht.

PERSÖNLICHE WORTE VON INA MÜNSBERG

Ich freue mich, dass Sie sich dazu entschlossen haben, mit dieser DVD zu trainieren. Viele meiner Kunden haben erst spät begonnen, Sport zu treiben oder sind Wiederanfänger. Aber es ist nie zu spät damit zu beginnen, denn der Körper braucht ein gewisses Maß an Aktivität, um gesund und fit zu bleiben. Mein persönlicher Anspruch liegt darin, Ihnen Freude beim Training zu bereiten, denn nur wenn Sport auch Spaß macht, gelingt es, ihn in den Alltag zu integrieren. Ich wünsche Ihnen maximale Erfolge beim Erreichen Ihrer Ziele! Viel Spaß mit AeroKick!

INA MÜNSBERG

Ina Münsberg hat das Programm dieser DVD entwickelt und präsentiert. Die Dipl.-Sportwissenschaftlerin der Universität Leipzig ist als ehemalige Leistungssportlerin im Kunstturnen seit 1995 erfolgreich in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Die Inhaberin der Firma ZEITGEIST Consulting ist als Ausbilder, Presenter, Qualitätsprüfer, Consultant, Personal Trainer und Lifestyle Coach aktiv. Unternehmen und Privatpersonen profitieren international von ihrer Erfahrung.

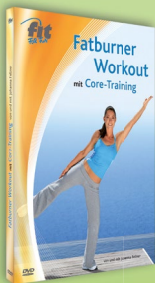
weitere Infos und Kontakt: www.zeitgeist-consulting.de

CREDITS

• Programm & Präsentation: Ina Münsberg • Regie: Elli Becker • Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele • Aufnahmeleitung: Axel Bold • Kamera: Michael Gsell • Bühne/Grip: Jörg Heinzmann • Assistenz Kamera/Kamera 2: Patrick Heck • Maske: Mira Kunac • Garderobe: Margot Sessler • Fotos: Jens Junge • Assistenz Foto: Sarah Ungan • Assistenz Set: Emel Sahin-Gsell, Margot Sessler, Nadia Al Sharaini, Daniel Huckele, Isabel Schilpp • Drehbuch: Elli Becker • Screendesign/Menüdesign: Rainer Huckele • Schnitt: Elli Becker • Assistenz Schnitt: Daniel Huckele • Grafik/Layout: www.vectorhafen.de • Texte: Julia Hildebrandt, Ina Münsberg • Koordination/Textredaktion: Julia Hildebrandt • Sprecherin: Andrea Husak • Musikproduktion: Stefan Fornaro, Stefan Gessinger • Mastering: Stefan Fornaro • Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • eine Produktion der Unit Production Media Company • www.upmc.de • www.unit-dvd.de • Unser besonderer Dank für die freundliche Unterstützung gilt: Condor Flugdienst GmbH



WEITERE DVDS VON UNIT WELLNESS



Fatburner Workout mit Core-Training

Starten Sie fit, schlank und sexy in den Sommer! Dieses neuartige Programm kombiniert die effektivsten Bodyshaping-Übungen mit gezieltem Training der tief-liegenden Muskelschichten, dem sogenannten Core-Training.



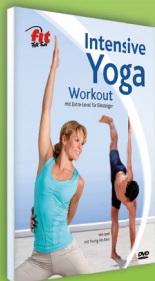
Pilates Workout basic Pilates Workout intensiv Pilates Workout mit Ball

Die umfassende Pilatesreihe mit Anette Alvaredo
Diese sanfte und dennoch effektive Fitnessmethode zählt zu Recht zu den international populärsten Trendsportarten. In kürzester Zeit kann es auch Ihnen gelingen, mit diesen optimal aufeinander abgestimmten Workouts einen strafferen, elastischeren und einfach schöneren Körper zu bekommen.



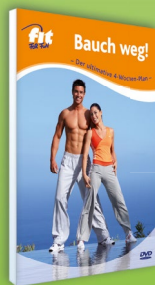
Workout für einen starken Rücken

Nie wieder Rückenschmerzen! Sagen Sie dem Volksleiden Nr. 1 den Kampf an – mit diesem unglaublich effektiven, ganzheitlichen Training für alle „Problemzonen“ des Rückens. Mit Super-Bonus Office-Workout: Rückenprobleme bei der Arbeit und im Alltag nachhaltig verbessern



Intensive Yoga Workout

Traditionelle Yoga-Flows, kraftvoll kombiniert mit sportlich-dynamischem Körpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und eine schlanke Körper silhouette. **Special Feature:** Extra-Level für Einsteiger



Bauch weg! – der ultimative 4-Wochen-Plan

Mit dem „Bauch weg“-Power-Kombi-Paket in kürzester Zeit zu einem flachen, sexy Bauch und einer straffen Taille: Starten Sie jetzt Ihren fit & gesund 4-Wochen-Plan!