



Perfect Body workout

mit Joey Grit Winkler

Gesundheits-Check

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.

Bevor Sie beginnen...

...schauen Sie sich bitte alle Übungen einmal in Ruhe an und prägen Sie sich die Bewegungsabläufe ein. Für die Bodenübungen benötigen Sie eine rutschfeste Unterlage; hier eignet sich eine Sport- oder Yogamatte oder ein kleiner Teppich.

Hinweise zum richtigen Trainieren

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.

Für die optimale Übungsausführung ist es wichtig, eine gute **Grundspannung** aufzubauen und während der gesamten Übung zu halten. Kontrollieren Sie die eigene Haltung immer wieder und korrigieren Sie sie wenn nötig. Versuchen Sie, alle Bewegungen kontrolliert auszuführen.

Die Grundspannung im Stand:

- » Die Füße hüftbreit öffnen.
- » Die Knie leicht beugen.
- » Das Becken etwas aufrichten.
- » Das Brustbein heben und die Schultern nach hinten unten ziehen.
- » Den Nacken strecken.
- » Einatmen und mit dem nächsten Ausatmen den Beckenboden anspannen, indem Sie die Körperöffnungen schließen und ins Körperinnere ziehen.
- » Den Bauchnabel nun in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- » Atmen Sie tief in den Brustkorb ein. Der Bauch bleibt dabei fest nach innen gezogen. Ruhig und gleichmäßig vollständig ausatmen.
- » Spüren Sie, wie sich mit dem Einatmen Ihr Brustkorb hebt und mit dem Ausatmen die Rippenbögen schließen.
- » Die Anspannung dieser tief liegenden Muskulatur wird auch „Powerhouse“ genannt.

Die Grundspannung im Liegen

- » In die Rückenlage kommen.
- » Die Beine hüftbreit aufstellen.
- » Das Becken liegt neutral.
- » Scheitel und Steißbein ziehen weit auseinander und strecken den Körper in seine volle Länge.
- » Die Wirbelsäule bleibt in ihrer natürlichen Form.
- » Die Arme liegen eng neben dem Körper.
- » Die Schulterblätter schließen, die Schultern zum Boden sinken lassen und weit von den Ohren wegschieben.
- » Einatmen und mit dem nächsten Ausatmen das „Powerhouse“ anspannen, also die Körperöffnungen schließen und ins Körperinnere ziehen. Den Bauchnabel nun in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- » Atmen Sie tief in den Brustkorb ein. Der Bauch bleibt dabei fest nach innen gezogen.
- » Ruhig und gleichmäßig vollständig ausatmen.
- » Spüren Sie, wie sich mit dem Einatmen Ihr Brustkorb hebt und mit dem Ausatmen die Rippenbögen schließen.

Sollten Sie merken, dass Ihre Körpermitte während des Übens instabil wird, gönnen Sie sich lieber eine kurze Pause und steigen Sie danach wieder in den Übungsablauf ein.

In den Pausen entspannen Sie das „Powerhouse“ und atmen Sie tief in den Bauchraum ein, so dass Sie spüren, wie sich mit dem Einatmen Ihre Bauchdecke leicht nach außen wölbt und mit dem Ausatmen zurück ins Körperinnere kommt.

Inhalt der DVD:

Einleitung	3 Min.	Stretching	9 Min.
Alle wichtigen Infos zum Einstieg		Ausklang und Abschluss der Trainingseinheiten	
Perfect Body Workout	42 Min.		
Warm-up	3:10 Min.	Kurzprogramme	
Cardio kurz	6:30 Min.	Schnelle Fitness für zwischendurch	
Butterfly	4:21 Min.		
Brett/Swimming	3:13 Min.	Fit in den Tag	20 Min.
Crunches	5:08 Min.	After Work	20 Min.
Push-up Moves	5:55 Min.	Kurz und knackig	22 Min.
Leglift	5:14 Min.	Einsteiger Spezial	20 Min.
Stretching	8:44 Min.		

Perfect Body Workout intensiv 66 Min.

Warm-up	3:10 Min.
Cardio lang	16:02 Min.
Squats	5:18 Min.
Butterfly	4:21 Min.
Brett/Swimming	3:13 Min.
Crunches	5:08 Min.
Push-up Moves	5:55 Min.
Leglift	5:14 Min.
Roll up, Roll down	4:36 Min.
Schulterbrücke	4:28 Min.
Stretching	8:44 Min.

Joey Grit Winkler

” Diese DVD ist für alle frisch gebackenen Mamas und all die tapferen Businessfrauen, die erst aus dem Büro kommen, wenn längst alle Fitness-Studios geschlossen sind. Egal ob das kleine neue Leben gerade ein Nickerchen abhält und Mama eine halbe oder gar ganze Stunde Zeit hat, oder ob die Frau von Welt mal wieder in irgendeinem Hotelzimmer dieser Welt ihren Koffer abstellt und vor dem Fernseher gerade mal 2 x 1,5 Meter Platz sind und nur 5 Minuten Zeit – es ist für jeden und jede Situation das richtige Fitness-Programm dabei! Also trauen Sie sich! Fangen Sie an, auch wenn es erst einmal nur ein Kurzprogramm ist. Wir freuen uns auf Sie und erwarten Sie auf der schönen Insel Sardinien. Bis gleich ;)!

Ihre und Eure
Joey Grit Winkler



Die studierte Finanzwirtin, Journalistin und Redakteurin sammelte erste Erfahrungen als Moderatorin in einem spanischen Ferienclub. Während sie nach ihrer Rückkehr bei Antenne Brandenburg, Radio Köln und RPR 1 moderiert, gibt sie außerdem Kurse als Personal Trainer und Aerobic Instructor im verschiedenen Fitnessstudios. 2001 wechselt sie zum Fernsehen, wo sie vier Jahre lang auf NBC GIGA das „Fernsehen der @-Generation“ moderiert und parallel ein Journalismus-Fernstudium absolviert. Seit 2005 moderiert sie das RTL II Erfolgsformat „Welt der Wunder – Schau dich schlau!“ und seit Januar 2009 das Magazin „Inside Premiere“ und Premiere direkt.

Bei Sky Deutschland (früher Premiere) ist sie seit Juli 2009 das Gesicht des „Sky Magazins“ auf Sky Cinema.



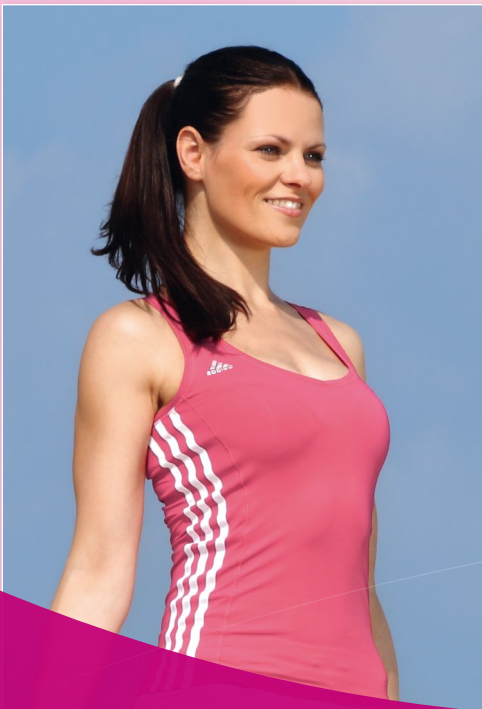
weitere Infos und Kontakt:
www.joeygritwinkler.com

Ina Münsberg

” Immer wieder werde ich gefragt, wie es möglich ist, abzunehmen, den Körper zu formen, fitter und beweglicher zu werden und sich einfach insgesamt wohler zu fühlen. Es gibt verschiedene Wege, dies zu erreichen. Wichtig ist aber ein starker Wille, eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholung. Ich habe mich für eine Symbiose aus verschiedenen Trainingspraktiken, den klassischen Aerobic- und Workoutelementen, Pilatesübungen und Yogastretches entschieden, um für Sie ein abwechslungsreiches und wirkungsvolles Programm zu entwickeln. Ich hoffe, es wird Ihre Freude an der Bewegung fördern, Sie im Umgang mit Ihrem Körper bewusster machen und Ihnen zu Ihrer persönlichen Wohlfühlfürge zu verhelfen.

Ich freue mich über Ihr Feedback, konstruktive Kritik und Anregen für meine weitere Arbeit und wünsche Ihnen viel Spass und Erfolg mit dem „Perfect Body Workout“.

Do it right, do it now!



Ina Münsberg ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin der Universität Leipzig und seit 1995 erfolgreich in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Ihre Firma ZEIT-GEIST Consulting unterstützt Unternehmen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement im Büroalltag wie auch auf Tagungen und bei Veranstaltungen. Ina betreibt außerdem ein eigenes Studio für Sport und Wellness in Leipzig und ist als Personal Trainer und Mental Coach, Consultant, Ausbilder und Presenter in ihrem Element. Unternehmen und Privatpersonen profitieren international von ihrer Erfahrung im Umgang mit Körper und Geist.

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

Credits

» Darsteller: Joey Grit Winkler, Ina Münsberg » Regie: Elli Becker » Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele » Aufnahmeleitung: Rainer Huckele » 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: Margot Sessler, André Polosek, Nadia Al Sharairi, Daniel Huckele, Hagen Morano » Drehbuch: Elli Becker, Ina Münsberg » Screendesign/Menüdesign: Rainer Huckele » Schnitt: Elli Becker » Assistenz Schnitt: Nadia Al Sharairi » Koordination: Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft » Grafik/Layout: www.vectorhafen.de » Texte: Julia Hildebrandt, Ina Münsberg » Sprecher: Joey Grit Winkler, Andrea Husak » Musikproduktion: Stefan Fornaro, Stefan Gessinger » Mastering: Stefan Fornaro » Programm: Ina Münsberg » Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek » eine Produktion der Unit Production Media Company » www.upmc.de, www.fitness-raum.de » Ausstattung: Venice Beach, www.venice-beach.de » Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH » Unser besonderer Dank für die freundliche Unterstützung gilt Rosie Atzori und allen Mitarbeitern des Hotel le Dune » www.leduneingurtosu.it