

**fit**  
FOR FUN

# 10 Min. Workouts



**BODYSHAPING**  
*auf Reisen  
& zu Hause  
im Büro*

**Laufzeit**  
ca. 70 Min.

von Nina Winkler

**DVD**  
VIDEO

## Warnhinweise:

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Aufnahme 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.

Um Verletzungen und Überbelastung zu vermeiden, steigern Sie die Beanspruchung untrainierter Muskulatur langsam und schrittweise.



## Schnell in Shape, überall und ganz einfach

Mit diesen innovativen, kleinen Trainingseinheiten können Sie jederzeit etwas für Fitness und Form tun. Jedes Mini-Workout dauert rund 10 Minuten und besteht aus einer kleinen Warm-up-Phase, Übungen mit unterschiedlichem Fokus und einem kurzen Stretching. Die kurzen Sessions eignen sich auch bestens als Ergänzung zum Lauftraining oder Fitness-Booster auf Geschäftsreisen und im Urlaub.

Je nachdem, wie Ihr Lifestyle es gerade von Ihnen verlangt – dieses Trainingsprogramm passt sich an! Sie haben am Wochenende mehr Zeit? Machen Sie doch einfach mehrere Einheiten hintereinander! Die einzelnen Workouts sind so aufeinander abgestimmt, dass Sie mit allen sechs Trainings ein perfektes Ganzkörperprogramm bekommen – oder eben je nach Bedarf Schwerpunkte setzen können. Es liegt bei Ihnen – was ist heute Ihre Wahl?

Ihre Nina Winkler

## Das Programm

### • Workout 1: Beine-Po-Booster

Die besten Übungen für einen knackigen Po und sexy Beine. Durch die Kombination mit Übungen für den Oberkörper wird der Stoffwechsel angeregt und es schmelzen rund 100 Kalorien dahin.

### • Workout 2: Rücken-Brust-Trainer

Mobilisieren, stabilisieren, kräftigen und dehnen: Dieses Modul deckt alle wichtigen Komponenten des Rückentrainings ab. Der untere Rücken wird dabei gestärkt, Nacken- und Halsmuskeln gelockert.

### • Workout 3: Bauch-Taille-Straffer

Bei diesem Part werden Core-Muskeln an Bauch und Rücken besonders ins Visier genommen. Die Mitte wird gekräftigt, die Core-Muskeln sorgen für tolle Formen und eine verbesserte Haltung.

### • Workout 4: Fatburner-Power

Der Stoffwechsel wird intensiv angeregt, die Muskeln an Unter- und Oberkörper sanft gestrafft. Perfekt, um schnell ein paar Kalorien zu killen!

### • Workout 5: Anti-Cellulite-Kick

Eine verbesserte Durchblutung der Oberschenkel, straffe Innenschenkel und wohlgeformte Waden sind das Hauptziel dieses Workouts. Auch der Oberkörper wird sanft gefordert, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen.

### • Workout 6: Soft-Shaper

Sanfte Stärkung der Core-Muskeln und intensive Dehnung von Beinen und Oberkörper sorgt für entspannte, lange, schlanke Muskeln.

## Hinweise zum Training

Um das Trainingsprogramm optimal zu nutzen, sollten Sie die Übungen möglichst korrekt ausführen: Sehen Sie sich jede Übung am besten zuerst einmal an, machen Sie sie dann langsam vor einem großen Spiegel nach und vergleichen Sie, ob die Durchführung in etwa so aussieht wie bei unseren Profis. Machen Sie ein komplettes Workout erst, wenn Sie alle Moves beherrschen.

Wärmen Sie sich vor dem Training immer gut auf, das hier gezeigte Warm-up wäre ideal. Danach können Sie je nach Zeitbudget wählen: Absolvieren Sie mindestens eines, am besten jedoch alle fünf Workout-Module. Im Anschluss sollte immer das Stretching folgen.

### Die Ausrüstung:

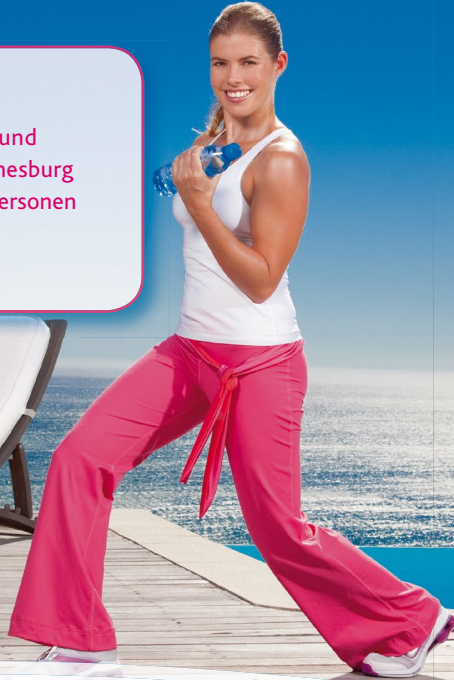
Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk, ideal sind Sportschuhe, die das Sprunggelenk bei seitlichen Bewegungen unterstützen. Tragen Sie beim Training unbedingt einen gut sitzenden Sport-BH. Halten Sie eine Gymnastik- oder Yogamatte, ein Handtuch, zwei kleine Wasserflaschen, ein langes Tuch (Halstuch oder dünner Schal) und eine ausreichende Menge Wasser zum Trinken bereit. Außerdem brauchen Sie einen Stuhl mit Lehne. Achten Sie darauf, dass er sicher steht und nach Möglichkeit kein Polster hat.



## Die Darstellerin:

### Karla Hettesheimer

Die 25-jährige Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin lebt derzeit in Johannesburg (Südafrika). Dort unterrichtet sie Privatpersonen und gibt Group Fitness Kurse.



### Nina Winkler

Die erfahrene Fitness-Expertin hat das Workout-Programm dieser DVD entwickelt. Sie ist bekannt durch zahlreiche Fitness-Bücher, TV- (bspw. „TeleGym“) und DVD-Produktionen. Die Autorin, Fitness-Spezialistin und Entwicklerin innovativer Workout-Konzepte lebt in der Nähe von München.

weitere Infos und Kontakt: [www.ninawinkler.de](http://www.ninawinkler.de)



## Credits >>>

Darstellerin: Karla Hettesheimer • Umsetzung: Keith Shirlaw für Capestar Productions • Regie: Elli Becker • Produktionsleitung: Maryanne Whitehouse, Leighla McGregor • Technische Leitung: Rainer Huckele • Erste Kamera: Justin Healy • Zweite Kamera: Richard Kille • Krankamera: Samantha Wallace • Licht/Grip: Clive Shirlaw • Best Boy: Dana Louw • Make-up: Carol Lupton, Susi Hain • Schnitt: Bauke Brouwer • Musikproduktion: Stefan Fornaro, Stefan Gessinger • Sprecherin: Olivia Powell • Audiomix: AJ Rawbone-Viljoen at Digital Forest Studios • Screendesign/Menüdesign: Daniel Stegen • Mastering: Stefan Fornaro • DVD-Authoring: Daniel Stegen • Fotografie: Guido Schwarz für Capestar Productions • Grafik/Artwork: Mary Lux • Texte und Workout: Nina Winkler • Textredaktion: Julia Hildebrandt • Konzept und Produktion: Capestar Productions GmbH für Unit Production Media Company • [www.upmc.de](http://www.upmc.de) • [www.fitnessRaum.de](http://www.fitnessRaum.de)



Diese und viele weitere DVDs der UPMC GmbH gibt es überall im Handel oder direkt unter:

 fitnessRAUM.de



### **Bauch, Beine, Po Power-Workout**

**Straff, schlank, sexy:**

**Hier kommen die effektivsten Power-Übungen für Bauch, Beine und Po!**

Die speziellen Power-Moves aus dem Bauch, Beine, Po Training wirken von innen nach außen, stärken die tiefliegenden Muskelschichten und bauen so schlanke, gut proportionierte Formen auf – für eine ganz gezielte Modellage der Körpersilhouette.



### **Weg mit Cellulite! Straffe Beine, sexy Po**

Diese extrem wirkungsvollen Kombi-Moves aus dem Pilates und dem Core-Training zaubern in Rekordzeit schlanke, straffe Schenkel und eine knackige Kehrseite:

Die Power-Übungen straffen und formen intensiv und die „Problemzonen“ Beine und Po werden nachhaltig trainiert.



### **AeroKick**

**Das Power-Programm für die Figur – formt gekonnt den ganzen Körper!**

Effektives Bodyshaping kombiniert mit spritzigem Cardio-Training und dynamischen Moves für Haltung und Koordination. So erreichen Sie Ihr Figurziel mit Spaß & Freude – und garantiert ohne Langeweile!



### **7Workouts nur 15 Min. am Tag**

**Miniaufwand – Maxieffekt!**

Mehr Kondition, mehr Kraft, weniger Fett: Mit nur 15 Minuten Training lässt sich auch im stressigsten Alltag eine Menge für Körper und Gesundheit tun. 7 intensive und effektive Quick-Workouts – für alle, die sich Fitness auf die Schnelle wünschen!



### **Shape your Body!**

**Fett verbrennen, schöne, funktionale Muskeln aufbauen und den eigenen Körper in seine beste Form bringen? So unterschiedlich sind die Fitness-Ziele von Frauen und Männern gar nicht!** Die wirksamen Übungen dieser DVD wurden von Experten entwickelt und sind so konzipiert, dass sie die weibliche UND die männliche Muskulatur optimal trainieren.