



Bauch, Beine, Po

Power-Workout

Bevor Sie beginnen...

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.

Achten Sie bitte auch darauf, bis zu 60 Minuten vor dem Üben keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen und in den Stunden davor und danach keinen Alkohol zu trinken.

Sollten Sie bei den schwierigeren 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. Wichtig ist lediglich, dass Sie beide Seiten gleichmäßig trainieren.

Vorwort

Straff, schlank, attraktiv: Hier kommen die effektivsten Übungen für die weiblichen Problemzonen Bauch, Beine und Po! Klassische und bewährte Bewegungsabfolgen aus dem Trainingsalltag treffen hier auf die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse international renommierter Experten – das Ergebnis: Ein äußerst wirksames, innovatives Trainingsprogramm; das **Bauch, Beine, Po Power-Workout**.

Die vielen fordernden Variationen dieses Programms bearbeiten alle Körperpartien sehr intensiv und nachhaltig. Das Besondere an den speziellen Bewegungen: Die Übungen wirken von innen nach außen, stärken zunächst die tiefliegenden Muskelschichten und bauen auf dieser Grundspannung schlanke, gut proportionierte Formen auf. So können Sie die Muskeln sanft formen, werden aber keine unschönen Muskelberge aufbauen.

Egal, ob dies Ihre erste Fitness-DVD ist oder Sie bereits geübt oder gar Sportlerin sind: Dieses Programm ist für alle gleichermaßen geeignet. Die zwei verschiedenen Levels dieser DVD erlauben Ihnen eine ganz individuelle Trainingsgestaltung. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie zu Beginn nicht alle gezeigten Wiederholungen schaffen! Das ist ganz normal und soll ein Ansporn für Sie sein, am Ball zu bleiben – Sie werden schnell Fortschritte erzielen.

Bereits nach zwei bis drei Wochen sollten sich erste sichtbare Veränderungen einstellen. Dieses Programm kann Ihren Körper in wenigen Wochen formen, wenn Sie es wollen.

Mit diesem BBP-Training sorgen Sie dafür, dass störende Fettpölsterchen schmelzen und Bauch, Beine und Po ins beste Licht gerückt werden.

Unterstützen können Sie diesen Effekt durch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung und zusätzliches leichtes Ausdauer-Training wie Laufen, Rad fahren oder Schwimmen. Versuchen Sie, Ihren Alltag aktiver zu gestalten: Lassen Sie das Auto einfach einmal stehen und nehmen Sie das Fahrrad, oder benutzen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls.

In Kombination mit diesem Bauch, Beine, Po Workout-Programm haben Sie es selbst in der Hand, Ihre Figur zu formen und den Problemzonen Adé zu sagen. Worauf warten Sie noch? Starten Sie gleich die erste Trainingseinheit.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Allgemeines zum Training

Das **Bauch, Beine, Po Power-Workout** ist eine äußerst effektive Methode, um in kurzer Zeit sichtbare Erfolge zu erzielen: Muskeln und Gewebe werden fester und straffer, die allgemeine Fitness wird verbessert. Alle Problemzonen werden geformt: Die Beine werden schlanker, der Po fester und der Bauch flacher. Besonders, wenn Sie noch kein regelmäßiges Workout-Programm durchgeführt haben, ist dieses Training optimal: Durch die vielen Variationen haben Sie oft die Möglichkeit, einmal intensiver oder auch weniger intensiv zu üben – Sie können sich so ganz auf Ihr Trainingslevel einstellen.

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. Versuchen Sie immer, mit der Belastung, also der Anspannung der Muskulatur, auszuatmen.

Wichtige Hinweise zum Benutzen dieser DVD

Bevor Sie zum ersten Mal trainieren, schauen Sie sich bitte alle Übungen einmal in Ruhe an und prägen sich die Bewegungsabläufe ein. Vor allem Übungen, die mit einer Drehbewegung einhergehen, sollten Sie sich mehrmals ansehen, um sie möglichst korrekt ausführen zu können.

Wie bereits erwähnt ist es nicht schlimm, wenn Sie die angegebenen Wiederholungszahlen nicht gleich auf Anhieb bewältigen.

Steigern Sie sich einfach nach und nach: Versuchen Sie immer wieder mal ein höheres Level, mehr Wiederholungen – und kontrollieren Sie dabei regelmäßig Ihre Haltung und Ihre Bewegungsausführung.

Ihr Training

Trainingsaufbau

Diese DVD enthält mehrere Programme, die Sie direkt anwählen können. Je nachdem, wieviel Zeit Sie gerade haben, können Sie das komplette Programm oder eines der Kurzprogramme wählen. Machen Sie in jedem Fall das gezeigte Warm-up und lassen Sie nach Möglichkeit keine der vorgeschlagenen Übungen aus. Nur so erzielen Sie die gewünschten Ergebnisse.

Versuchen Sie, regelmäßig 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren. Wichtig ist dabei nicht, gleich von Anfang an das komplette Programm zu bewältigen, sondern sich an die Regelmäßigkeit zu gewöhnen. Steigern Sie sich langsam, bis Sie soweit sind, bei möglichst jeder Trainingseinheit das komplette Programm zu absolvieren.

Hinweise zur richtigen Haltung und Atmung

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

Bei allen Übungen, die die Bauchmuskulatur trainieren, spannen Sie den Beckenboden an, kippen das Becken minimal nach vorne und halten sich gerade.

Wenn Sie in einer Übung angewiesen werden, „den Rücken gerade zu halten“ versuchen Sie, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten (den Kopf weder in den Nacken legen, noch das Kinn Richtung Brust zu ziehen) und Po und Scheitel in entgegengesetzte Richtungen zu ziehen.

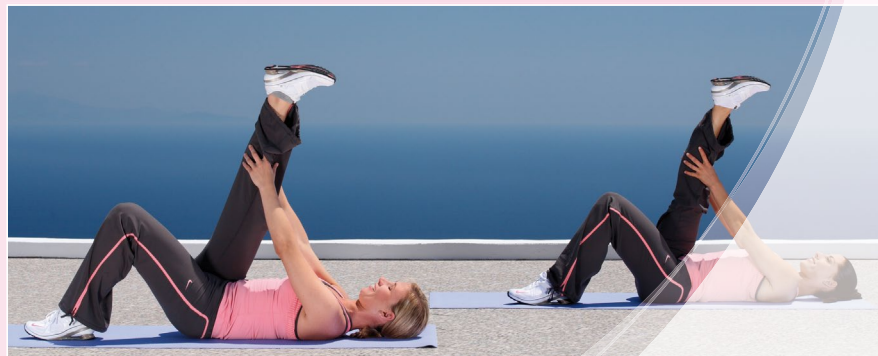
Bei allen Übungen, bei denen die Arme bewegt werden, achten Sie bitte darauf, die Schulterblätter nach unten zu ziehen und den Nacken entspannt zu lassen. Ideal wäre es, wenn Sie Ihre Haltung von Zeit zu Zeit vor einem Spiegel oder mit einem Partner zusammen korrigieren könnten.

Achten Sie darauf, den Atem ganz bewusst auch in den seitlichen und hinteren Brustkorb sowie in den Bauchraum fließen zu lassen. Oder, einfacher gesagt: Atmen Sie bitte grundsätzlich in Bauch- und Brustraum ein und aus. Ob Sie richtig in den Bauchraum atmen, können Sie ganz einfach kontrollieren: Bei der Bauchatmung sollten sich die Schultern kaum anheben, sondern nur Bauch und Taille etwas „aufblähen“.

Wenn die Bauchatmung anfänglich noch nicht so gut funktioniert, lassen Sie den Atem einfach weich und locker fließen. Mit der Zeit werden Sie merken, wie Ihnen die Kontrolle der Atmung immer leichter fällt.

Inhalt der DVD

EINLEITUNG	02:27 Min.
KOMPLETT-WORKOUT	05:13 Min.
» Warm-up	
Übungen im Stand	
» Weiter Squat	04:21 Min.
» Kneelift	03:20 Min.
» Powerstep	04:33 Min.
» Enger Squat	04:40 Min.
Bodenübungen	
» Rückenpower	03:38 Min.
» Pokick	04:42 Min.
» Hiplift	02:53 Min.
» Legpush	10:08 Min.
» Taillencrunch	04:09 Min.
» Bauchpower	05:34 Min.
STRETCHING	05:34 Min.
KURZPROGRAMME	
» BBP Kurz & Knackig	18:46 Min.
» Beine und Po Kurzprogramm	13:28 Min.
» Bauch intensiv	12:36 Min.



Nina Winkler

hat dieses Workout-Programm entwickelt. Die Fitness-Spezialistin lebt in München und Kapstadt (Südafrika), wo sie als Autorin und Fitness-Expertin arbeitet. Für verschiedene Magazine und Buchverlage schreibt sie regelmäßig zu ihrem Spezialgebiet Fitness.

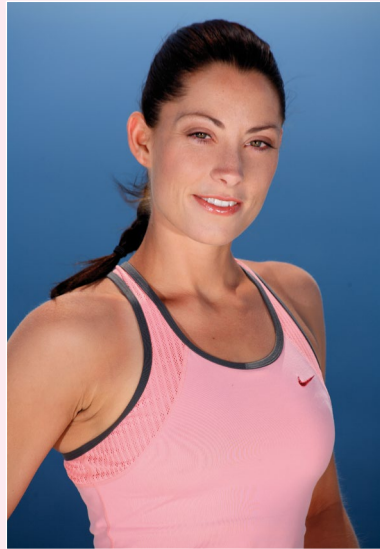
Weitere Infos und Kontakt:
www.ninawinkler.de



Johanna Fellner

Die bekannte Münchner Fitness-Expertin ist Co-Präsenterin dieser DVD. Sie 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, Aerobic und Kids ist sie weltweit nicht nur als Ausbilderin, sondern auch als Tänzerin, Sport-Model und als Entwicklerin neuer Programme gefragt.

Weitere Infos und Kontakt:
www.johannafellner.de



Credit

- Workout-Team: Nina Winkler, Johanna Fellner • Regie: Elli Becker • Aufnahmeleitung: Axel Bold
- Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele • Kamera: Michael Gsell • Bühne/Grip: Jörg Heinzmann
 - Kamera-Assistent: Patrick Heck • Maske: Heike Leska • Garderobe: Margot Sessler
- Fotos: Jens Junge • Assistenz Set: Emel Sahin-Gsell, Nadia Al Sharairi • 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: Nike, Schuhe: Nike, Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH • produziert in St Agata sui due Golfi, Italien • eine Produktion der Unit Production Media Company

