

Fit für den

WINTERSPORT

MIT MAGDALENA NEUNER UND FELIX NEUREUTHER

4 Wochen
Fitness-
Trainingsplan

Ideal für Skifahrer
& Snowboarder



Magdalena Neuner

Gerade für diejenigen, die nur ein-, zweimal im Jahr in den Skiurlaub fahren, ist es sehr ratsam, unser Workout zu machen, um sich gut vorzubereiten. Man hat einfach mehr Spaß, wenn man gleich am ersten Tag fit ist und nicht den halben Urlaub dazu verwenden muss, sich wieder an die Anstrengung zu gewöhnen. Auch das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer, wenn man sich mit effektiven Übungen vorbereitet!

Selbst wir haben wieder etwas dazugelernt. Es sind viele Übungen dabei, die ganz schön herausfordernd sind und einen wirklich weiterbringen. Und man spürt und sieht die Erfolge ziemlich schnell – gerade an den bekannten Problemzonen.

Auch wenn ich nicht mehr als Profi aktiv bin: Sport wird in meinem Leben immer eine ganz wichtige Rolle spielen.

Mit unserem Trainingsplan seid ihr für die kommende Saison bestens gerüstet!

Eure Magdalena

- **Doppel-Olympiasiegerin** (Vancouver 2010)
- **12-fache WM Goldmedaillen-Gewinnerin**
- **34 Einzelsiege im Weltcup**
- „**Sportlerin des Jahres**“ 2012, 2011, 2007

Felix Neureuther

Für mich ist mit der Profi-Skikarriere ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen. In der Natur zu sein und das mit dem Sport, mit dem Beruf verbinden zu können: etwas Schöneres gibt's kaum. Körperliche Fitness ist dabei ganz wichtig!

Die Idee, das Fitnessstudio ins Wohnzimmer zu bringen, ist großartig und wird vielen Menschen dabei helfen, ohne großen Aufwand etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit zu tun.

Das Tolle: Es ist alles dabei, was man zum Skifahren braucht. Wir trainieren Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer.

Wenn man das Programm intensiv macht, geht's auch ganz schnell vorwärts.

Unser Workout ist die perfekte Vorbereitung. Ihr werdet sehr viel Spaß haben!

Euer Felix

- **Riesenslalom-Weltcupsieger** (Adelboden 2014)
- **2. Platz Slalom World Ski Championships** (Schladming 2013)
- **1. Platz FIS World Cup** (München 2013)
- **1. Platz FIS World Cup** (Wengen 2013)



Michaela Süßbauer

„Effektives Training mit der richtigen Portion Spaß!“, dafür steht **Michaela Süßbauer**, die das Workout dieser DVD konzipiert und präsentiert hat. Die bekannte Münchner Fitness-Expertin ist seit vielen Jahren erfolgreich als Personal Trainerin, Group Fitness Instruktorin, Ausbilderin und Sportmodel tätig. Michaela gehört zu den gefragtesten Entwicklerinnen und Presenterinnen innovativer Sport-Programme für DVDs und Online Fitness-Portale wie fitnessRAUM.de.

weitere Infos & Kontakt:

www.michaela-suessbauer.de



Hinweise zum Training:

Bitte achte beim Training darauf, dich nicht zu überfordern und beginne – besonders, wenn du Einsteiger bist oder lange keinen Sport getrieben hast – mit dem Programm *Woche 1*. Die Wochenangaben sind dabei als Richtlinien zu verstehen; du kannst, wenn du bereits trainiert bist, natürlich auch mit einem der anderen Wochenprogramme starten.

Für einen optimalen Trainingserfolg solltest du das Wochenprogramm, das du entsprechend deiner Grundfitness gewählt hast, mindestens drei- bis viermal innerhalb einer Woche machen. Wenn du alle Übungen ohne Schwierigkeiten bewältigst, bist du bereit für das nächsthöhere Wochenprogramm.

Bleibe bei den Stand-, Sprung- und Einbeinübungen immer locker in den Knien und federe beim Landen weich ab, um eine zu starke Belastung von Gelenken und Wirbelsäule zu vermeiden.

Beginne – wenn du einmal weniger Zeit hast und nur einzelne Module trainieren möchtest – jede Trainingseinheit unbedingt mit dem Warm-up und mache zum Abschluss das Stretching. Bei bestehenden körperlichen Problemen solltest du ärztlichen Rat einholen, bevor du mit dem Training beginnst.

Inhalt:

Woche 1 ca. 47 Min.

Übungen im Stand
Hilfsmittel: keine

- Warm-up
- Cardio & Beine
- Beine, Po, Balance
- Ausdauer & Beine
- Core im Stand
- Stretching

Woche 2 ca. 54 Min.

Übungen im Stand
Hilfsmittel: keine

- Warm-up
- Cardio & Beine
- Beine, Po, Balance
- Ausdauer & Beine
- Core im Stand
- Cardio, Beine, Koordination
- Stretching

Woche 3 ca. 60 Min.

Übungen im Stand & auf der Matte
Hilfsmittel: Matte, gerolltes Handtuch, 2 Wasserflaschen

- Warm-up
- Cardio & Beine
- Beine, Po, Arme, Balance & Tiefenmuskulatur
- Ausdauer & Beine
- Core im Stand
- Cardio, Beine, Koordination
- Kräftigung am Boden
- Stretching

Woche 4 ca. 69 Min.

Übungen im Stand & auf der Matte
Hilfsmittel: Matte, gerolltes Handtuch, 2 Wasserflaschen

- Warm-up
- Cardio & Beine
- Beine, Po, Arme, Balance & Tiefenmuskulatur
- Ausdauer & Beine
- Core im Stand
- Cardio, Beine, Koordination
- Kräftigung am Boden
- Bauch intensiv, Beine, Po & Schultern/Arme
- Stretching

Module einzeln:

- Warm-up 10:04 Min.
- Cardio & Beine 5:35 Min.
- Beine, Po, Balance 6:19 Min.
- Beine, Po, Arme, Balance & Tiefenmuskulatur 5:14 Min.
- Ausdauer & Beine 6:12 Min.
- Core im Stand 8:02 Min.
- Cardio, Beine, Koordination 7:36 Min.
- Kräftigung am Boden 7:12 Min.
- Bauch intensiv, Beine, Po & Schultern/Arme 8:35 Min.
- Stretching 10:33 Min.

- Interview 11:49 Min.
- Making-of 3:49 Min.

Credits

• **Workout-Team:** Michaela Süßbauer, Magdalena Neuner, Felix Neureuther • **Regie:** Robert Bröllochs • **Regieassistent:** Sabine Birkhahn • **1. Kamera:** Joe Dyer • **2. Kamera:** Michael Gsell • **3. Kamera:** Andreas Tonndorf • **1. Kamera-Assistenz:** Thomas Keller • **2. Kamera-Assistenz:** Patrick Heck • **3. Kamera-Assistenz:** Florian Kurz • **Material-Assistenz:** Jan Jungwirth • **Oberbeleuchter:** Jörg Heinzmann • **Beleuchter:** Moritz Marz • **Setbau:** Thomas Grossmann • **Tontechnik:** Armin Bauer • **Making-of:** Marco Löser • **Haare & Make-up:** Marlene Prasse • **Styling:** Jennifer Mertens • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Marc Stern • **Assistenz Set:** Marco Löser, Janina Nagel • **Programm:** Michaela Süßbauer • **Schnitt:** Daniel Stegen, Robert Bröllochs • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Michaela Süßbauer, Julia Hildebrandt • **Redaktion Interview:** Elisa Reznicek • **Schnitt Interview:** Florian Kurz • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.audionetwork.com • **Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **Ausstattung:** adidas AG, Willy Bogner GmbH, **JOKA** www.joka.de • eine Produktion der Unit Production Media Company



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de