

**fit**  
FOR FUN

von und mit  
**Karsten  
Schellenberg**

# TRAINING PUR!

Geh' an deine Grenzen – und fühl' dich besser denn je

High Intensity  
Intervall Training  
– ohne  
Hilfsmittel

# TRAINING PUR!

Das Programm dieser DVD ist ein hoch-intensives Intervalltraining, das aus einzelnen – teilweise sehr dynamischen – Übungen besteht, die wiederum ineinander übergehende Bewegungen beinhalten.

Das Besondere daran: Zwischen den einzelnen Übungen, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte haben, wird die Intensität hochgehalten, indem schweißtreibende 60-sekündige „Füllbewegungen“ das Herz-Kreislauf-System so richtig arbeiten lassen. Das sorgt dafür, dass es während des gesamten Übungsablaufs keine echten Ruhepausen – also Phasen ohne Bewegung – gibt. Mache dich also auf ein forderndes, anstrengendes, aber auch unglaublich effektives Workout gefasst!



## So trainierst du richtig

Beginne dein Training mit dieser DVD damit, dir die einzelnen Übungen im Menüpunkt „**So geht's**“ anzusehen. Hier erklärt Karsten Übung für Übung ganz ausführlich, wie die jeweiligen Abläufe genau funktionieren, worauf du achten musst und wie du sie richtig ausführst. Wenn du möchtest, kannst du hier auch schon ein wenig mitmachen. Der „So geht's“-Part ist aber hauptsächlich dafür konzipiert, die Übungen kennenzulernen und sich mit den Abläufen vertraut zu machen. Auch wenn du dir im Verlauf deines weiteren Trainings einmal unsicher wirst, wie du eine Übung richtig ausführst, kannst du dir jederzeit die jeweilige Übung noch einmal im „So geht's“-Teil genau erklären lassen.

Wenn du die Übungen sicher beherrschst und die Abläufe verinnerlicht hast, kannst du dein „**Training Pur**“ starten: Beginne mit dem Programm „**Workout Einsteiger**“. Versuche, dieses mindestens drei, besser viermal pro Woche zu trainieren. Wenn du – besonders am Anfang – noch nicht alle Übungen (insbesondere die Füllbewegungen) ganz mitmachen kannst, ist das nicht schlimm: Das Workout ist so konzipiert, dass ein kontinuierlicher Steigerungs-Effekt eintreten soll. Du wirst also mit jeder Trainingseinheit eine deutliche Verbesserung bemerken. Nach ein paar Wochen kannst du dann auf eines der anderen Kurzprogramme umsteigen und/oder sie abwechselnd trainieren. Wenn du bei diesen Programmen schließlich gut mitkommst, bist du bereit für das „**Workout im Flow**“, das alle Übungen enthält und es so richtig in sich hat!

## Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befrage bitte deinen Arzt zu möglichen Risiken, bevor du mit dem Übungsprogramm beginnst. Warte nach dem Essen mindestens eine Stunde und mache die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn du dich krank fühlst. Achte darauf, dich nicht zu überfordern und trainiere nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.

Im „So geht's“-Part wird Louisa bei einigen Übungen zeigen, wie du mit dem Einsatz von Hilfsmitteln (Besenstiel, 2 kleine Handtücher, ein mittelgroßes Handtuch) dein Training noch intensiver gestalten kannst. Das Programm funktioniert aber natürlich auch ohne diese Hilfsmittel, du brauchst nur eine Matte oder rutschfeste Unterlage.

# Inhalt der DVD

Einleitung ..... 0:24 Min.

„So geht's“ – Play All ..... 30 Min.

- Warm-up
- Kniebeuge
- Königsgruß
- Sumowippe
- Bärenstütz
- Kraft/Cardio Mix
- Bauchkombi
- Boden Kraft – Langsitz
- Rumpfkombi
- Druck & Zug Kombi
- Vier Himmelsrichtungen
- Cool-down
- Füllbewegungen

Workout im Flow / Komplett Flow ..... 30 Min.

Das volle Programm – alle Übungen am Stück

**PROGRAMME:** Gesamtlaufzeit ... 62 Min.

Workout Einsteiger ..... 18 Min.

- Warm-up
- Kniebeuge
- Kraft-Cardio
- Bauchkombi
- Boden Kraft – Langsitz
- Rumpfkombi
- Cool-down

Kurzworkout Bauch, Beine, Po ..... 18 Min.

- Warm-up
- Kniebeuge
- Königsgruß
- Kraft/Cardio Mix
- Bauchkombi
- Vier Himmelsrichtungen
- Cool-down

Kurzworkout Core-Muskulatur ..... 19 Min.

- Warm-up
- Sumowippe
- Bärenstütz
- Boden Kraft – Langsitz
- Rumpfkombi
- Druck & Zug Kombi
- Cool-down

# Karsten Schellenberg

Der charismatische *Fitnessworker* ist einer der bekanntesten Personal Trainer im deutschsprachigen Raum und hat bereits zahlreiche Promis fit gemacht. Der Dozent und Fachautor brachte mit Schauspielerin Franka Potente das Buch „**Kick Ass – das ultimative Workout**“ heraus.

*„Ich verspreche keine Traumfiguren oder Wunschgewichte, aber ich verspreche dir ein Workout, das dir viel abverlangt und Spaß macht. Wer Spaß beim Training hat, gibt alles. Und wer im Training alles gibt, der wird sich verändern: kräftiger, schlanker und fitter werden. Jeder auf seine Weise. Wie du es willst, in deiner Geschwindigkeit.“*

Karsten Schellenberg

**Weitere Infos und Kontakt:**  
[www.fitnessworker.de](http://www.fitnessworker.de)

# Louisa Stark

Die begeisterte Sportlerin ist ausgebildete Yogalehrerin. Seit jeher betreibt sie aber auch intensiv Kraftsport (Kraftausdauer im Freien, Crossfit) und ist inzwischen auch Gewichtheberin auf Leistungssportlicher Ebene. Louisas Geheimrezept für optimale Fitness und einen schönen, athletischen Körper: ihre persönliche Kombination aus Yoga, Crossfit und Gewichtheben.

**Weitere Infos und Kontakt:**  
[www.facebook.com/lou.stark](http://www.facebook.com/lou.stark)

