

Shape your Body!

Das effektive Workout für
Frauen und Männer



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.

Bevor Sie beginnen...

...schauen Sie sich bitte nach Möglichkeit das gesamte Programm der DVD einmal in Ruhe an und versuchen Sie, sich die Übungen, Abläufe und Bewegungen einzuprägen.

Um bei Ihrem Training einen optimalen Erfolg zu erzielen, schätzen Sie zunächst sich selbst und Ihr Fitnesslevel möglichst realistisch ein – besonders, wenn Sie lange keinen Sport getrieben bzw. wenig oder keine Erfahrung mit Trainings-DVDs haben.

Für einige der Übungen dieses Workouts gibt es Varianten in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Die jeweils einfachere Version wird im Film von unserer weiblichen Darstellerin gezeigt. Sollten Ihnen also zu Beginn Ihres Trainings die gezeigten Übungen und Wiederholungszahlen noch schwer fallen, können Sie mit den einfacheren Varianten anfangen und die Anzahl der Wiederholungen erst nach und nach steigern.

Übungen, die im Film die Kennzeichnung ***** top-level** tragen, sind besonders anspruchsvoll und nur für geübte Sportler/Innen geeignet. Bitte lesen Sie dazu im Kapitel *Inhalt der DVD*, wie diese Übungen für Einsteiger modifiziert werden können.

Trainingsgrundsätze

Versuchen Sie, bei Ihrem Training grundsätzlich auf eine exakte Bewegungskorrektur zu achten und Ihre Körperhaltung während der gesamten Übungsphase immer wieder zu kontrollieren und – wenn nötig – zu korrigieren.

Übungen, die die Rumpfmuskulatur beanspruchen, sollten immer deutlich langsamer ausgeführt werden als Übungen für die Arme und Beine.

Achten Sie bei allen Übungen immer darauf, das jeweilige Gelenk nie ganz durchzustrecken, sondern stoppen Sie die Bewegung kurz vor der maximalen Streckung (oder Beugung).

Wenn Sie sich eine längere Übungseinheit selbst zusammenstellen, beginnen Sie immer mit der Beanspruchung von großen Muskelgruppen, und arbeiten Sie sich dann langsam zu den kleineren Muskelgruppen an den Gliedmaßen vor.

Trainingsgeräte

Für einige der Übungen dieser DVD benötigen Sie bestimmte Hilfsmittel bzw. Übungsgeräte, die Sie sich am besten vor jeder Trainingseinheit bereitlegen:

» Kurzhanteln

Kurzhanteln gibt es in vielen verschiedenen Varianten im Sporthandel zu kaufen. Neben Modellen mit Metallgewichten gibt es auch solche, die durch Befüllen mit Wasser oder Sand im Gewicht verändert werden können.

Anstelle von Kurzhanteln können Sie für Ihr Training auch kleine Wasserflaschen oder Ähnliches verwenden.

Wählen Sie die Gewichte der Kurzhanteln so, dass Sie die gezeigten Wiederholungszahlen damit gut bewältigen können; im Zweifelsfalle sollten Sie lieber mit weniger Gewicht anfangen und dann nach und nach zu höheren Gewichten übergehen.

Einsteiger können die Hantelübungen auch ganz ohne Hanteln durchführen. Achten Sie dann darauf, während der Bewegung eine gute Muskelspannung zu halten.

» Yogaklötze

Für einige der gezeigten Übungen benötigen Sie Yogaklötze. Auch diese kann man überall im Sportfachhandel kaufen. Alternativ eignen sich auch ein paar (gleich dicke) Bücher. Achten Sie dann aber darauf, dass die Bücher stabil sind und nicht wegrutschen können, da sonst Verletzungsgefahr bestehen kann.

» Stuhl

Hier eignet sich eigentlich jeder stabile Stuhl oder Hocker. Für die Übung *Calf-Raises* können Sie einen Stuhl mit Lehne verwenden, oder sich einfach an einer Wand abstützen.

» Wand

Bei einigen Übungen werden Sie angewiesen, sich „an eine Wand zu stützen“. Wenn möglich wählen Sie hierfür eine Wand, von der aus Sie Ihren Fernseher (oder Ihren Laptop/PC) gut sehen können.

» Matte

Für die Bodenübungen empfiehlt sich – je nach Untergrund – eine Yoga- oder Sportmatte. Die verwendete Unterlage sollte aber in jedem Fall rutschfest sein.



Hinweise zur Trainingsgestaltung

Wenn Sie Einsteiger sind oder lange keinen Sport getrieben haben, versuchen Sie zu Anfang, ein bis zweimal pro Woche 45–60 Minuten Training mit dieser DVD zu absolvieren.

Nach 6–8 Wochen können Sie dann zwei bis dreimal in der Woche 60 Minuten trainieren. Wenn Sie das Training dann weiter intensivieren möchten, können Sie schließlich an vier Tagen pro Woche 60–75 Minuten trainieren.

Sie sollten nach jedem Trainingstag mindestens einen, bei starker Beanspruchung auch zwei Tage Pause machen, bevor Sie das nächste Training absolvieren.

Das Programm ist so aufgebaut, dass Sie aus verschiedenen langen Einheiten, Schwerpunkt- und Kurzprogrammen wählen können. Wenn Sie das *Shape up! Workout* trainieren, ist im Ablauf bereits ein Warm-up integriert. Möchten Sie hingegen eine der anderen Übungssequenzen bzw. eines der Kurzprogramme absolvieren, beginnen Sie Ihr Workout möglichst immer mit dem Programmpunkt *Warm-up*.

Inhalt der DVD

Einleitung

Warm-up..... 10 Min.

Shape up! Workout..... 48 Min.

Power-Intensivprogramm für schnell sichtbare Erfolge

Zgether-Workout..... 35 Min.

Programm für (Trainings-)Partner, die gemeinsam trainieren möchten – aber auf unterschiedlichen Levels; zeitgleich angeleitet und gezeigt. Mit diesen 17 Übungen macht das Training garantiert doppelt so viel Spaß!

Bodystyling..... 34 Min.

Komplettprogramm (nicht nur) für die eher weiblichen Trainingsziele

Warm-up

Übungseinheiten für:

Bauch & Rücken

Arme & Po

Taille & Beine

Po & Bauch

Stretching am Boden

Stretching im Stand

Schwerpunkt-Programme

Bauch Workout

Static Crunch 02:00

Sit-ups 04:01

Body-Motion 02:16

Mobilisation Bauch 02:19

Schwerpunkt Rücken

Butterfly Reverse 01:56

Freies Rudern 01:36

Back to Back 01:36

Starker Nacken 01:11

Mobilisation Rücken 01:37

Schwerpunkt Beine

Power-Squats 01:36

Power-Lunges 01:28

Calf-Raises 01:30

Beinschwingen 02:02

Complete Body Workout

Unterarmstütz 02:47

Seitstütz 02:04

Push-ups 03:55

Pendel 01:40

Bellows 01:28

Golden Arms

Schöne Arme, ganz einfach!

Arnold Curls 02:58

Concentration Curls 02:20

*Dips 01:22

*Elephant Push-up 01:24

*Diamant/Reverse Hand Push-ups 01:37

Mobilisation Arme 01:33

Ausdauerprogramm

Fitness pur:

volle Kraft fürs Herz-Kreislauf-System

Knee Raise 02:56

Kicks innen/außen 02:12

Reverse & Regular Punches 04:23

Intense Shoulder 03:51

*top-level-Übungen – Modifikationen:

Dips:

Wählen Sie, um die Übung einfacher zu machen, einen niedrigen Stuhl oder Schemel und senken Sie den Oberkörper nur wenig ab. (Je kürzer der Weg, desto leichter wird die Übung.)

Elephant Push-ups, Diamant/Reverse Hand Push-ups:

Einsteiger lassen einfach die Knie und Unterschenkel auf dem Boden. Ein wenig schwieriger wird die Übung, wenn Sie nur die Knie aufgesetzt lassen, die Unterschenkel aber mit gekreuzten Füßen vom Boden abheben.





Simon Reibert

Ist Sportpädagoge und hat das Programm dieser DVD entwickelt. Der vielseitige Sportler ist außerdem unter anderem Personal Trainer, (Aqua-)Fitness-Instructor, DLRG Rettungsschwimmer, Ski- und Snowboardlehrer, Hochschulsport-Übungsleiter an der Universität Heidelberg und (Sport)-Model.

weitere Infos und Kontakt:
www.simonreibert.de

Ina Münsberg

hat das Bodystyling-Workout dieser DVD entwickelt. Die Dipl.-Sportwissenschaftlerin der Universität Leipzig ist seit 1995 erfolgreich in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig.

Ihre Firma ZEITGEIST Consulting unterstützt Unternehmen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement.

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.

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



Sven Friedrich

Der Sportwissenschaftler und Personal Trainer ist Co-Presenter dieser DVD. Neben seinen Tätigkeiten als Sporttherapeut, Fitness- und Gesundheitsinstructor ist der aktive Triathlet außerdem ein gefragtes Model für Print, TV und DVD.

weitere Infos und Kontakt:
www.svenfriedrich.com

Credits

» **Darsteller:** Simon Reibert, Sven Friedrich, Ina Münsberg » **Regie:** Elli Becker » **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele » **Aufnahmeleitung:** Axel Bold » **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:** Emel Sahin-Gsell, Margot Sessler, Nadia Al Sharairi, Daniel Huckele, Isabel Schilpp » **Drehbuch/Konzept:** Elli Becker, Simon Reibert, Ina Münsberg » **Screendesign/Menüdesign:** Rainer Huckele » **Schnitt:** Elli Becker » **Assistenz Schnitt:** Nadia Al Sharairi, Daniel Huckele » **Grafik/Layout:** www.vectorhafen.de » **Texte:** Elli Becker, Simon Reibert, Ina Münsberg » **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft » **Textredaktion:** Julia Hildebrandt » **Sprecher:** Dieter Gring, Andrea Husak » **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, Bernd Augustinski, Stefan Gessinger » **Mastering:** Stefan Fornaro » **DVD-Authoring:** Daniel Stegen » **Programm:** Simon Reibert, Ina Münsberg » **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek » **eine Produktion der** Unit Production Media Company » www.upmc.de » www.fitnessraum.de » **Unser besonderer Dank** für die freundliche Unterstützung gilt: Condor Flugdienst GmbH