

fit
FOR FUN

Bauch Beine Po

intensiv

+ schöne straffe Arme



von und mit Johanna Fellner

DVD
VIDEO

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. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und Ausführung der Bewegungen und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam.

Einleitung

Dieses **Bauch, Beine, Po Workout** punktet mit einem echten Zusatz-Trumpf: Effektive Übungen für eine **schöne Arm- und Schulterpartie**. Muskeln und Gewebe werden fester und straffer, die allgemeine Fitness verbessert. Alle Problemzonen werden geformt: Die Beine werden schlanker, der Po fester, der Bauch flacher und die Arme und Schultern schön modelliert und definiert – endlich Schluss mit dem Winke-Arm!

Für das Programm dieser DVD hat **Johanna Fellner** Bewährtes mit Neuem kombiniert und so ein abwechslungsreiches, schnell wirksames Bodyshaping-Programm entwickelt, das zusätzlich die tiefliegenden Stütz- und Haltemuskeln des Körpers – die sogenannte „Core-Muskulatur“ – ansteuert. So können Sie ganz gezielt mit Ihrem Workout an der Basis des Körpers ansetzen und Ihre Figur quasi „von innen heraus“ in Form bringen.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

Hinweise zum Training mit dieser DVD

Bevor Sie dieses Workout zum ersten Mal absolvieren, schauen Sie sich bitte alle Übungen einmal in Ruhe an und versuchen Sie, sich die Haltungen und Bewegungsabläufe einzuprägen.

Wenn Sie dann mit Ihrem Training beginnen, achten Sie darauf, eine gute Körperspannung aufzubauen und diese Grundspannung während der Übung zu halten.

Sollte es Ihnen anfänglich – besonders, wenn Sie noch nicht so viel Erfahrung mit Fitness-DVDs haben oder lange keinen Sport mehr getrieben haben – noch ein wenig schwer fallen, alle gezeigten Wiederholungen mitzumachen, dann konzentrieren Sie sich zunächst auf eine korrekte, kontrollierte Ausführung der Übung. Wichtig ist, dass beide Seiten gleichmäßig trainiert werden.

Sie werden sehen: Bereits nach wenigen Trainingseinheiten mit dieser DVD werden Ihnen die Übungen immer leichter fallen und Sie werden feststellen, wie schnell sich Ihr Körper auf die neuen Herausforderungen einstellt. Dieser Steigerungs-Effekt ist durchaus gewollt: Auf diese Weise können Sie lange Zeit mit diesem Workout trainieren und haben doch stets die Möglichkeit, die Trainingsintensität zu steigern.



Die richtige Übungsausführung

Bitte versuchen Sie, bei allen Übungen auf eine gute Grundspannung zu achten. Die Arme sollten von der Schulter bis in die Fingerspitzen gespannt sein. Ebenso die Bauchmuskulatur angespannt halten, Po und Beine aktiv anspannen.

Bei allen Beinpositionen ist es wichtig, das Gewicht gleichmäßig auf den ganzen Fuß zu verteilen, also auf Fußballen und Fersen.

Die Knie sollten immer in Richtung Fußspitzen gebeugt werden, ohne nach innen oder außen auszuweichen. Dabei ganz gerade nach vorne zielen: Auch wenn sich die Richtung ändert, bewegt sich das Knie immer in Richtung Fußspitze.

Bei den Stützpositionen sollten sich die Schultern direkt über dem Handgelenk befinden (beziehungsweise die Schultern über dem Ellenbogengelenk). Immer aus der Schulter herausdrücken, das Brustbein heben und so diese Schulterstabilität halten.

Bei allen Armbewegungen mit Gewicht können Sie selbst entscheiden, wie intensiv Sie Ihre Übung gestalten möchten. Wählen Sie kleinere Wasserflaschen für geringere Intensität, größere Wasserflaschen für mehr, und Glasflaschen oder Hanteln, um noch mehr Intensität zu erhalten. Aber bitte überfordern Sie sich nicht, sondern achten Sie darauf, die Intensität nur langsam zu steigern!

Der besseren Nachvollziehbarkeit wegen zeigt Johanna alle Standübungen spiegelverkehrt; bei den Bodenübungen dagegen nicht. Achten Sie einfach auf die gesprochenen Anweisungen – „links“ und „rechts“ bezieht sich hier immer auf Ihre (nicht Johannas) Perspektive.

Inhalt der DVD:

Workout intensiv

64 Min.

Kurzworkout

36 Min.

Warm-up
Po & Beine 1
Bauch, Schenkel, Po
Stretching

Übungsblöcke einzeln:

Warm-up	5:18 Min.
Po & Beine 1	9:33 Min.
Po & Beine 2	6:06 Min.
schöne Schultern/straffe Arme	12:20 Min.
Bauch & Arme	3:06 Min.
Po & Bauch	6:55 Min.
Bauch, Schenkel, Po	13:11 Min.
Stretching	7:55 Min.



Johanna Fellner

Die aus den Medien bekannte Fitness-Expertin hat das Programm dieser DVD entwickelt. Sie besitzt eine sozialpädagogische Ausbildung und ist Reebok Global Trainer sowie internationale Presenterin und Ausbilderin für viele namhafte Institutionen.

In den Bereichen Fitness, Wellness und Kids ist die charmante Münchnerin nicht nur als Ausbilderin, sondern auch als Sportmodel und als Entwicklerin neuer Programme sehr gefragt.

weitere Infos und Kontakt:
www.johannafellner.de

Credits:

Darstellerin: **Johanna Fellner** • Regie: **Elli Becker** • Aufnahmeleitung: **Rainer Hucklele** • Kamera: **Michael Gsell** • Kameraassistent/2. Kamera: **Patrick Heck** • Kran-Operator: **Daniel Hucklele** • Lichttechnik: **Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann** • Maske: **Mira Kunac** • Assistenz Maske: **Annabell Hucklele** • Garderobe: **Margot Sessler** • Fotos: **Jens Junge** • Assistenz Foto: **Florian Kurz** • Assistenz Set: **Branislav Dragojevic** • Programm: **Johanna Fellner** • Drehbuch: **Elli Becker, Johanna Fellner** • Schnitt: **Elli Becker** • Menüdesign/DVD-Authoring: **Daniel Stegen** • Koordination: **Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft** • Organisation: **Stefanie Knoll** • Grafik/Layout: **Mary Lux** • Texte: **Johanna Fellner, Connie Remler, Julia Hildebrandt** • Sprecherin: **Andrea Husak** • Musikproduktion: **Stefan Fornaro, www.shockwave-sound.com** • Mastering: **Stefan Fornaro, Uli Preiss** • Idee und Konzept/Produktionsleitung: **Harald Schubert, Daniel Gonschorek** • eine Produktion der **Unit Production Media Company** • Yogamatten: **Yogistar Vertriebs GmbH** • Unser ganz besonderer Dank gilt **Lenka Milivojevic Ivanovski, www.finera-premantura.com**





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