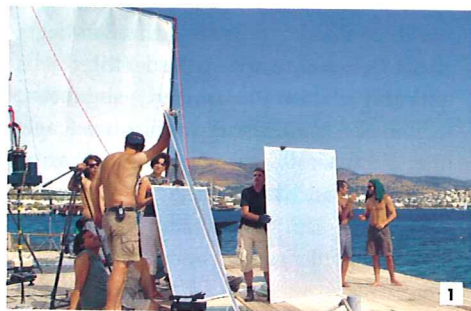
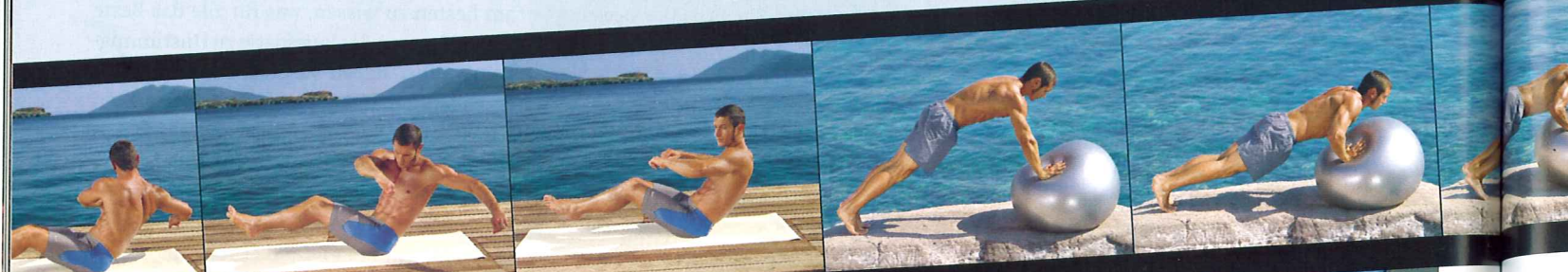
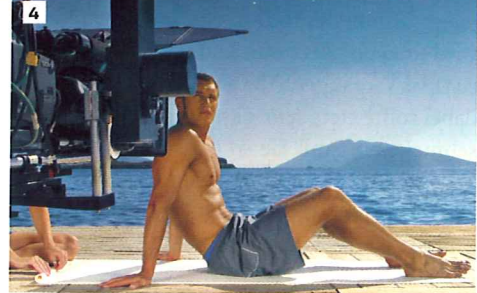


# Mach mit!

Nie mehr einsam Eisen stemmen! Mit der neuen Men's-Health-Workout-DVD von Universal holen Sie sich Ihren eigenen Fitness-Coach nach Hause. Das Beste dabei: Für das Power-Programm brauchen Sie keine teuren Sportgeräte



**1 DIE RIESIGEN REFLEKTOREN** rückten Muskeln ins richtige Licht  
**2 DER KAMERA-KRAN** machte spektakuläre Aufnahmen möglich  
**3 DAS FREI HÄNGENDE RECK** forderte auch die Profis heraus  
**4 DAS OFFENE MEER** war die perfekte Kulisse für die Workout-DVD



Der Schauplatz der Dreharbeiten für den Fitness-Streifen war das Feriendorf Justiniano Fuga, in der Nähe der türkischen Küstenstadt Bodrum. „Wir wollten einen klaren und schnörkellosen Look“, erzählt Julia Hildebrandt, Projektkoordinatorin bei der Heidelberger Unit Production Media Company. „Darum war das Meer als Kulisse optimal für uns.“

Insgesamt rund 1200 Kilo Gepäck hatte die 20-köpfige Produktionsmannschaft dabei. Mehr als die Hälfte davon war reines Kamera-Equipment – zum Beispiel Scheinwerfer, Stativ, Reflektoren und ein 9 Meter langer Kran. „Während des Drehs mussten wir die Ausrüstung über schmale Wege und steile Treppen schleppen“, erzählt Hildebrandt. „Einige Kisten waren mehr als 100 Kilo schwer.“

Die Mühe hat sich gelohnt: 180 Minuten Workout-Power haben die Filmemacher auf den Silberling gepackt. 5 unterschiedlich schwere Trainingsprogramme mit jeweils 10 bis 14 Übungen stehen zur Auswahl. Mit jeder

davon kräftigt man alle wichtigen Muskelgruppen. Zusätzlich gibt's ein 12-minütiges Waschbrettbauch-Programm.

Das Konzept der DVD ist simpel: 2 Personal Trainer machen's vor – und Sie machen mit. Zu Hause im Wohnzimmer oder unterwegs

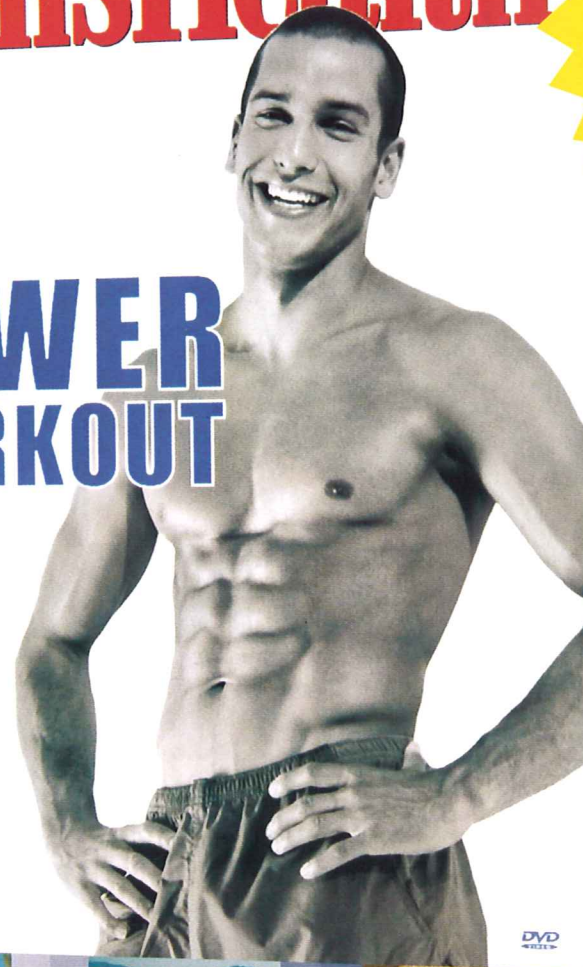
vor dem Laptop. Vor jeder Übung zeigt man Ihnen, welche Körperpartien Sie trainieren. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die wenigen Hilfsmittel einfach beschaffen können, etwa, indem Sie statt Hanteln Wasserflaschen nehmen. Und man erklärt Ihnen, wie Sie häufige Trainingsfehler vermeiden – damit Sie im Sommer am Strand eine genauso gute Figur machen wie Ihre neuen Sportsfreunde. ■

# Men's Health

**JETZT NEU!**

„Power-Workout“, die aktuelle Men's-Health-Fitness-DVD von Universal. Ab 20. Januar überall, wo's DVDs gibt – oder online: [www.powerworkout.de](http://www.powerworkout.de) (um 20 Euro)

## POWER WORKOUT



## DIE AKTEURE



Name **SVEN FRIEDRICH**  
 Alter **28 JAHRE**  
 Größe **1,75 METER**  
 Gewicht **70 KILO**  
 Beruf **PERSONAL TRAINER**  
 Wohnort **HEIDELBERG**

„Ich bin ein Sonnenkind, deswegen hatte ich mich auf die Dreharbeiten auch riesig gefreut. Trotzdem wird dir bei 28 Grad irgendwann ziemlich heiß – vor allem, wenn du 8 Stunden lang Fitness-Übungen machst. Manche Trainingszyklen mussten wir 4-mal wiederholen, bis die Einstellung im Kasten war. Das geht ganz schön an die Substanz.“  
**MEIN TIPP** Am liebsten trainiere ich den Rücken, durch Klimzüge. Auf der DVD sehen Sie, wie man richtig zupackt.



Name **SIMON REIBERT**  
 Alter **25 JAHRE**  
 Größe **1,80 METER**  
 Gewicht **75 KILO**  
 Beruf **PERSONAL TRAINER**  
 Wohnort **HEIDELBERG**

„Das Schwierigste war immer locker rüberzukommen. Auch dann noch zu lächeln, wenn deine Muskulatur schon fast platt ist. Für mich war das die erste Filmproduktion. Jetzt kann ich wirklich verstehen, warum manche Stars abheben. Man gewöhnt sich schnell daran, im Mittelpunkt zu stehen – dabei bin ich eigentlich überhaupt kein Model-Typ.“  
**MEIN TIPP** Bei einem Workout sind mir die Schultern sehr wichtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Partie optimal kräftigen.

## INTERVIEW

### Der Programm-Macher



**José Antonio Carrasco Quijada** aus Bensheim ist Diplom-Sportlehrer und arbeitet als Personal Trainer. Er hat die Übungen für das Men's-Health-Power-Workout zusammengestellt

#### Wen soll die DVD ansprechen?

Jeden – vom Anfänger bis zum Profi. Deshalb haben wir 5 Trainingsprogramme konzipiert, die unterschiedlich schwer sind.

#### Wie oft muss man trainieren?

Das hängt von Ihrem Trainingsstand ab – und davon, was Sie erreichen wollen. Wir empfehlen Einsteigern, ihre 12 Übungen 2-mal die Woche zu machen, jeweils 3 Sätze. Das dauert etwa 45 Minuten. Profis trainieren ungefähr 60 Minuten, bis zu 6-mal in der Woche. Auf jeden Fall sehen Sie nach 6 bis 8 Wochen die ersten Ergebnisse.

#### Worauf haben Sie bei der Auswahl der Übungen geachtet?

Sämtliche Muskelgruppen sollten beansprucht werden – und das mit so wenig Hilfsmitteln wie möglich. Bei den meisten Übungen arbeiten wir ausschließlich mit dem Körpergewicht. Nur selten benutzen wir zusätzliche Gewichte oder eine Stange.

#### Was ist der Vorteil einer Workout-DVD?

Dass man nicht alleine trainieren muss. So kann man sich leichter motivieren, ist disziplinierter. Und an den Darstellern sieht man auch gleich, wofür man sich schindet.