

Wir wissen es: Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert, und der Vorsatz, regelmäßig Gymnastik zu treiben, gehört für die meisten dazu. Kein Wunder, daß private Gymnastiklehrer, die zum Heimtraining ins Haus kommen, Hochkonjunktur haben. Nur: Wer kann sich diesen Luxus schon leisten?

Turnsendungen im Fernsehen dagegen sind zwar allgemein zugänglich. Doch die Sendezeit am Morgen läßt allenfalls Hausfrauen davon profitieren. Ein Ausweg aus diesem Dilemma: Gymnastik-Videos. Ob sie halten, was sie versprechen – Schönheit, Fitneß, Traumfiguren – und ob es Spaß macht, nach den Anweisungen auf dem Bildschirm zu turnen: ELLE hat einige Videos getestet.

"Workout, Body-Training mit Super-Musik, präsentiert von Ingrid Steeger", Focus Film, Laufzeit 35 Minuten, Preis: 29,50 Mark.

Knackige Teenies hüpfen, Blondmädchen schüttelnd, durch dieses Video, und der Kameramann ist ganz offensichtlich so fasziniert, daß er sich weit mehr auf niedliche Gesichter und hübsche Hintern als auf Übungen konzentriert. Aber nicht nur die Kamera, auch der Aufbau der Übungen ist verwirrend. Sie gehen plan- und übergangslos ineinander über. Präzise Anweisungen für das Body-Training fehlen. Nach ein paar piepsigen Ansagen mit ihrer Klambim-Kinderstimme läßt Ingrid Steeger den

Betrachter vor dem Bildschirm schlicht allein. Nicht empfehlenswert.

"Der Y-Plan, das Fitneß-Programm für jedes Alter", MCEC Virgin-Vision, Teil 1+2 (Einstiegsprogramm), sowie Teil 3+4 (Aufbauprogramm), je 12 Minuten, Preis pro Kassette: 29,95 Mark.

Zwölf Minuten täglich, so verheißt der Klappentext, genühten, um sich eine Traumfigur zuzulegen – und sicherlich kommen Disziplinierte diesem Ziel dank des Y-Plans auch ein Stückchen näher. Struktur und Aufbau der beiden Videos – Teil 1 und 2 als Einstiegs-, Teil 3 und 4 als Aufbauprogramm – sind überzeugend. Sie gliedern sich noch einmal in Konditionstraining einerseits und Muskel-Stretching so-

wie Muskelaufbau andererseits. Es gibt ausführliche Erklärungen, die auch deutlich machen, welche Fehler vermieden werden sollten. Es wäre besser, dieses Video mit einer Begleitbroschüre auszustatten. Fazit: Seriös; mit Einschränkungen durchaus empfehlenswert.

"Tele-Gym, Begleitvideo zur TV-Serie des Bayerischen Rundfunks", TR-Verlagsunion, Teil 1, 43 Minuten, Preis: 58 Mark, Teil 2, 60 Minuten, 68 Mark. Begleitbuch, Preis: 19,80 Mark.

Dieses Video, an dem Christiane Reiter und zwei Sport-Experten mitgearbeitet haben, ist sehr sorgfältig aufgebaut. Die gymnastischen Übungen sind in fünf Phasen (Warm-up, Aerobic, Cool Down, Muskeltraining und Stretching) eingeteilt. Dabei steht Aerobic als allgemeines Konditionstraining im Vordergrund. Die Optik ist lebendig, die Gymnastik manchmal etwas zu schnell, aber alles in allem nachvollziehbar, die Musik schwungvoll. Sehr gut: Man

**ALLES SHOW?
AEROBIC- UND WORK-
OUT-KURSE AUS DER
KONSERVE IM
ELLE-TEST: VIEL SELBST-
DARSTELLUNG,
ABER AUCH SERIÖSES**

GYMNASTIK-VIDEOS

DIE HEIM-TRAINER

kann ein Begleitbuch dazu kaufen, in dem alles Wissenswerte erläutert wird. Das erleichtert das Training. Weniger gut: Der Preis für die Videokassetten ist relativ hoch, Alles in allem: Mit den genannten Einschränkungen empfehlenswert.

"Aerobic, Schönheit, Selbstbewußtsein und eine gute Figur, ein kompletter Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit den USA-Aerobic-Stars Kevyn Allard und Gail Ashendorf", Topic, 25 Minuten, Preis: 19,95 Mark.

Bei diesem Gymnastik-Video stimmt so gut wie alles bis hin zum Preis. Die Übungen werden so präzise vorgeführt, daß niemals Zweifel darüber aufkommt, wie man sie richtig nachmacht. Das Trainingsprogramm, ausgerichtet auf allgemeine Kondition, aber auch auf Muskeltraining in den Problemzonen Po, Schenkel und Bauch, ist ausgezeichnet aufgebaut. Dabei wechseln Phasen der Entspannung immer wieder mit Phasen der Anspannung, was nicht nur den Muskelaufbau fördert, sondern auch Verkrampfung und Verspannung verhindert. Weil schon die Kamera das Wesentliche vermittelt, kann auf ermüdende Moderation weitgehend verzichtet werden. Fazit: Sehr empfehlenswert.

"Sandal Bergman's Body, Workout-Programm, Fitneß und Tanz kombiniert", Focus Film, 60 Minuten, Preis: 44,90 Mark.

Wer sich in attraktiver Bildschirm-Gesellschaft und bei flotter Musik lediglich rhythmisch bewegen will, dem mag

Sandal Bergmans Body-Kür als Anregung dienen. Ihr "makelloser Körper" (Klappentext), ist allerdings vermutlich weniger das Ergebnis ihres diffusen Workout-Programms als vielmehr ein durch gezieltes Bodybuilding getrimmtes Geschenk der Natur. Der Struktur des Workout-Programms fehlen häufig die Logik und Systematik, und auch die Übungen erscheinen manchmal geradezu unsinnig im Hinblick auf die gewünschte Wirkung. Das Tempo der meisten Übungen ist viel zu schnell. Die Kamera bemüht sich weniger um Präzision als um Show-Effekte. Wenig empfehlenswert.

M.-L. VON DER LEYEN

