




Schon mal auf den Kalender geschaut? Es ist Frühling. Höchste Zeit, den Körper wieder in Schwung zu bringen. Dazu lesen Sie in diesem Heft: So halten Sie sich in jedem Alter fit: das Trainingsprogramm von 20 bis 60 • Stretch vor dem Match: die Super-Gymnastik für Tenniscracks • Wie Sie am besten Ihr Fett wegstreifen • **Und ein großer Test: In Form vorm Fernseher. Millionen trimmen sich zu Hause nach den Videokassetten von Jane Fonda, Cindy Crawford und Franziska van Almsick. SPORTS Life hat die Fitneß-Videos ohne Rücksicht auf große Namen für Sie getestet. Welche machen wirklich fit – welche bringen einen eher zum Orthopäden?**



FOTOS: D. FINEMAN/STOMA; M. KUINKEL/BOINCARTS; DEJAN

Gut gedehnt ist halb gewonnen – mit unserer Stretchgymnastik gehen Sie fit in die neue Tennissaison. Trainiert werden alle Muskeln, die im Spiel gefordert sind

# DIE VOR



Supermodel Cindy Crawford ist die schönste und erfolgreichste Vorturnerin. Allein in den USA verkauften sich ihre Kassetten millionenmal. Unsere Jury teilte die Begeisterung nicht – Cindys Video fiel durch



# TURNER

# Franzi hopst zum C

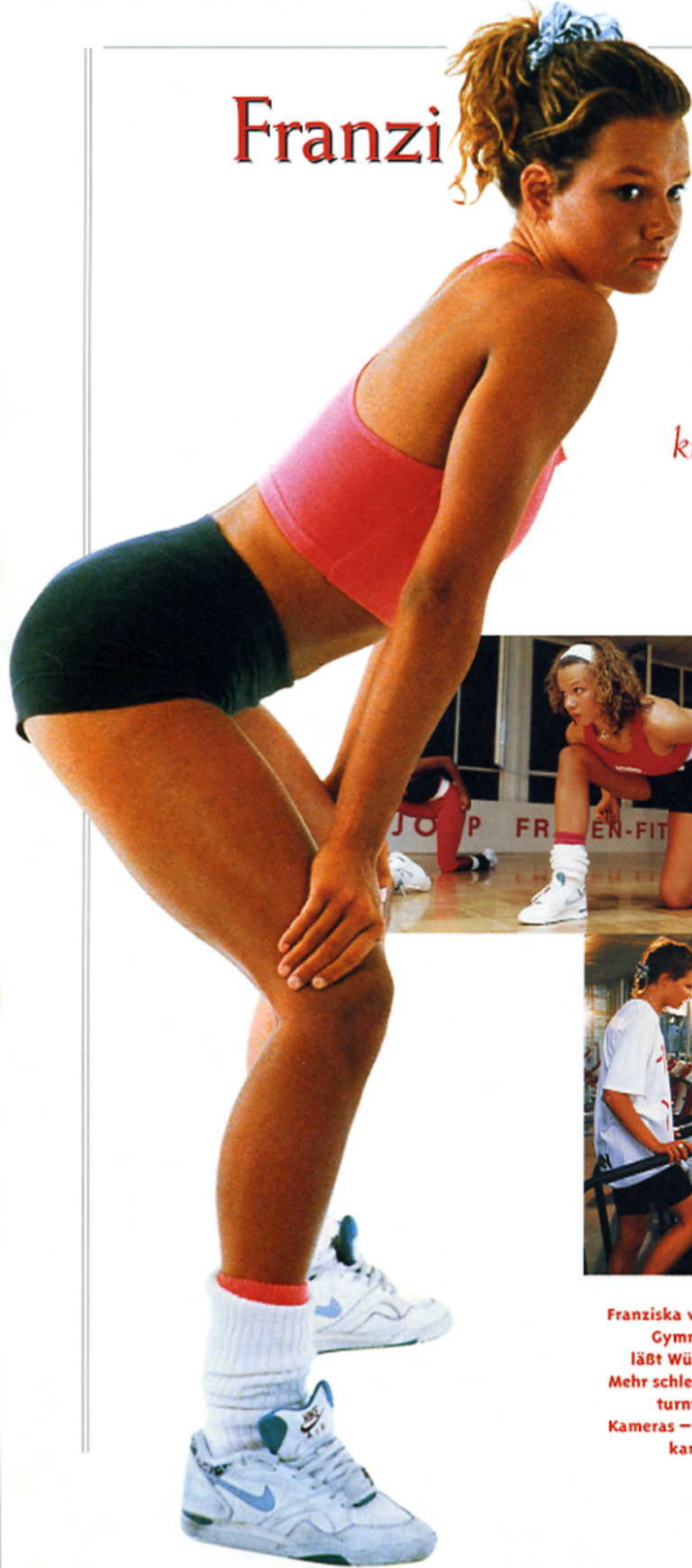
*Zehn der bekanntesten Videos hat unsere Jury, bestehend aus drei erfahrenen Fitneß-Trainerinnen, kritisch geprüft. Jedes bekam u in der Schule eine Note zwischen 1 und 6. Ein Superstar blieb sitzen...*

**D**ER MARKT DER FITNESS-VIDEOS ist für Laien schon je kaum überschaubar – und jedes Jahr kommen zig neue Bänder dazu. Woran soll man sich noch orientieren? Verkaufserfolg wohl nicht. Das zeigt das Beispiel Callanetics: Das siebenbändige Programm – „in 20 Minuten am Abend sanft die Figur formen“ – hat sich allein im deutschsprachigen Raum rund 600 000 verkauft. Bei unserem Test kam der Bestseller aber ganz schlecht weg.



**Franziska van Almsicks  
Gymnastikstunde  
läßt Wünsche offen.  
Mehr schlecht als recht  
turnt sie vor den  
Kameras – Schwimmen  
kann sie besser**

Unsere Jury testete zehn der bekanntesten Bänder nach folgenden Kriterien: Wieviel taugen die Übungen – für Anfänger und Fortgeschrittene? Wie hoch ist das Verletzungsrisiko? Motivieren die Vorturnerinnen wirklich zum Mitmachen? Braucht man Hilfsmittel? Und schließlich: Was bringt



# Die große alte Dame ze...



**Kathy Smith (Mitte)** gilt in den USA als die neue „Queen of Aerobic“. Ihre Übungen verheißen einen „wunderschönen Körper“ – für Anfänger sind sie einen Tick zu anspruchsvoll

## • TELE-GYM •

Endlich mal was für Anfänger – das ste von 12 Videobändern des Bayerischen Rundfunks. Die Übungen – Aerobic und Bodystyling – sind wirklich gut. Und das Warm-Up und Cool-Down sind ausgefallen und sinnvoll; einzig die Dehnübungen am Schluß passen nicht ganz zum Hauptteil und stretchen Muskelgruppen, die gar nicht belastet wurden...

Die Präsentation ist „öffentlich-rechtlich“: ein bißchen hausbacken, aber korrekt, einfach, nachvollziehbar – gut. Nur Musik und Stimme der Vorturnerin Christiane Reiter nerven etwas.

Also: Wer als Anfänger seine Ausdauer mit Aerobic und seine Figur (Betonung auf das Gesäß) verbessern will – der ist mit Tele-Gym bestens bedient.

**Titel:** Tele-Gym 1.

**Länge:** 43 Minuten.

**Preis:** 19 Mark.

**Inhalt:** Ausdauer und Bodystyling für Anfänger.

**Stärken:** Hält, was es verspricht.

**Schwächen:** Die Musik – vielleicht ein Geschmackssache. **Note:**

4,90

\*49,90

## • Y-PLAN •

Ein „sensationell anderer“ Konditionsplan (Eigenwerbung), um die allgemeine Fitneß zu steigern. Vielleicht ein bißchen dick aufgetragen. Schön jedenfalls, daß es verschiedene Schwierigkeitsgrade gibt und daß alle Muskelgruppen trainiert werden.

Minuspunkte für das Warm-Up: Die hohe Intensität – „High Impact“ – ist in dieser Phase und im Wohnzimmer schlecht. Wozu soll ich gleich am Anfang so lospowern? Andererseits könnte das Cool-Down ein wenig spezifischer sein und nicht jede Leistungsklasse gleich behandeln. Ein Sonderfall ist der integrierte Fitneß-Test: zwar sinnvoll, aber kompliziert. Was uns an den Trainern gefällt: sind keine Supermenschen, sondern ganz sympathische Typen. Dagegen läßt die Übersetzung ein paar Wünsche offen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und

Das Video produziert. Alles, was Sie brauchen, ist ein Treppensteig-Gerät, den „Step“. Dann kann's losgehen. Die Übungen sind durchweg gut und auf dem neuesten Stand. Einziger Haken: Für Anfänger ist der Aerobic-Teil nicht geeignet – der Workout-Teil schon.

A. J. Green selbst zeigt sich von der besten Seite – ein Motivationskünstler. Aufbau und Tempo des Videos stimmen. Die Kamera ist auf das Wesentliche gerichtet. Alle Übungen werden gut erklärt – allerdings in Englisch.

Trainingseffekte? Step Funk ist toll für die Ausdauer sowie Straffung/Kräftigung im Unterkörper (Po, Beine) – aber wie gesagt, vor allem für Fortgeschrittene.



**Titel:** A. J. Green,

**Step Funk. Länge:**

**62 Minuten. Preis:**

**89 Mark. Inhalt:** Steps

für Ausdauer,

**Straffung und Kräftigung. Stärken:**

**Für Fortgeschrittene ein Muß.**

**Schwächen:** Für Anfänger ein Tick

zuviel. **Note:** 2+

## • KATHY SMITH •

In Amerika gilt Mrs. Smith als die neue Aerobic-Queen. Doch auch eine Königin muß sich der Kritik stellen. Ihr Video ist nämlich im Prinzip gut, aber...

Ganz originell ist die Dreiteilung in jeweils 20 Minuten Straffung der Problemzonen, Fitneß und Ausdauer – und zum Schluß Stretching. Auch die Auswahl der Übungen leuchtet absolut ein. Nur das alte Lied: Für die Anfänger geht es wieder mal zu schnell und zu heftig. Speziell beim Ausdauer-Workout und beim Stretching könnten Sie ins Schleudern kommen – wir denken nur an die Dehnung nach vorne im Schneidersitz. Und die 20 Minuten Ausdauer sind auch happig.

Bei der Präsentation viel Licht, ein bißchen Schatten. Die Musik ist gut, aber etwas leblos. Die Stimmung dagegen: fröhlich. Wichtig, daß sich die Vorturner selbst korrigieren. Kleine Korrektur unsererseits: Kathy könnte die Armbewegungen exakter demonstrieren.

Trotzdem: Das Video zählt zu den guten. Kathy erklärt wirklich gut. Die drei Ziele – Kraft, Ausdauer, Dehnen – werden ernstgenommen. Allerdings kommt Kraft/Straffen besser weg als das Ausdauer-Workout, das Video verspricht ja auch einen beautiful Body...

**Titel:** Kathy Smith,

**A Beautiful Body (3 Mini**

**Workouts). Länge:**

**60 Minuten. Preis:**

**39,90 Mark. Inhalt:** 3 Workouts für Kraft,

**Ausdauer, Dehnen. Stärken:** Vielseitiger

**und überlegter Aufbau. Schwächen:**

**Für die Anfänger zu flott. Note:** 2



