

Fitness-DVDs: Workout auf dem Wohnzimmerteppich

Von Thorsten Wiese, dpa



Bonn/Stuttgart (dpa/tmn) - Wer es vor dem Frühstück oder nach der Arbeit nicht ins Fitness-Studio oder zum Joggen schafft, ist mit Vorturnern aus dem Fernsehen nicht schlecht beraten. Ob Yoga, Pilates oder Qi Gong: Für alle Geschmäcker gibt es Fitness-Übungen auf DVD.

Anzeige

«Fitness ist wie Zähneputzen - sie ist nicht speicherbar», sagt Raymond Zipter, Ausbildungsdirektor beim Deutschen Fitness- und Aerobic-Verband (DFAV) in Bonn. Jede Bewegung sei besser als gar keine. DVDs für das Workoutprogramm auf dem heimischen Sofateppich versprechen mit wenig Aufwand ein gewisses Maß an Training im Alltag.

«Wenn für 1,99 oder 2,99 Euro etwas in der Drogerie angeboten wird, würde ich eher abraten», sagt Zipter. Mit einer gut gemachten Anleitung sei das Training zu Hause aber kein Problem. Hinweise auf gute Titel könnten sein, dass Wissenschaftler an der Zusammenstellung der Übungen mitgearbeitet haben oder eine Fachorganisation ein positives Urteil zu der DVD abgegeben hat.

Ein Nachteil sei, dass ohne Trainer keine individuellen Korrekturen möglich sind: «Das sprechende Video gibt es ja nicht.» Bei guten Titeln gebe die Off-Stimme aber immer wieder Hinweise wie «Achten Sie darauf, nicht zu hoch oder zu tief zu beugen», erläutert Stephan Müller vom Bundesverband ausgebildeter Personal Fitness Trainer (VAPT) in Stuttgart.

Schon in den achtziger Jahren führte Schauspielerinnen Jane Fonda Laien vor der Glotze in grundlegende Aerobic-Übungen ein. In den neunziger Jahren wies Topmodel Cindy Crawford Frauen in den heimischen vier Wänden den Weg zum trainierten Körper. Heute versprechen unter anderem Ralf Bauer und Barbara Becker Entspannung und Muskelaufbau per Yoga und Pilates. Die meisten Titel sind für Preise zwischen 10 und 25 Euro zu haben.

Der Klassiker der TV-Fitness ist die Tele-Gym-Reihe, die schon in den siebziger und achtziger Jahren Skigymnastik mit Hansi Hinterseer, Rosi Mittermeier und Manfred Vorderwülbecke in die heimische Flimmerkiste brachte. 1990 gab es dann die erste Staffel mit Aerobic, heute werden für den Bayerischen Rundfunk Titel zu Themen wie «Fit in den Sommer», Pilates und Nordic Walking produziert.

«Die Problemzonen ins Visier nehmen» will die Reihe «Beauty Workout mit Denise Austin» aus dem Verlag Lange Media in Düsseldorf. Mit einer Gymnastikmatte und einem Handtuch können Frauen in drei zehnmütigen Workouts Bauchmuskeln und Oberschenkel kräftigen. Unter dem Stichwort «Body Sculpting» zeigt Model Elle Macpherson im «Body Workout» 60 Minuten lang am Strand ihre Übungen.

Weniger amerikanisch - und weniger professionell produziert - kommen die Titel von Fitnesstrainerin Verena Brauers aus Köln daher. Beim «Hip-Hop-Workout» werden die Zuschauer geduzt und die drei Protagonistinnen zeigen in weiten Cargo-Hosen sechs Kapitel lang lockere Übungen vor der Kulisse einer Fabrikhalle. Rücken und Bauch trainieren und die Wirbelsäule stützen soll dagegen das «Pilates 50plus»-Programm der Diplom-Sportlehrerin.

Für Männer, die von dickeren Oberarmen und definierten Bauchmuskeln träumen, hat die Zeitschrift «Men's Health» den Titel «Power Workout» aufgelegt. Lediglich ein Paar Kurzhanteln, einen Gymnastikball, eine Bank, zwei stabile Stühle, eine

Reckstange und einen senkrechten Pfosten müssen Zuschauer zum Mitschwitzen bereit legen, heißt es in der Einführung. Wer am ganzen Programm teilnehmen will, braucht hier also ein wenig mehr als einen starken Willen - das Grundgerüst eines Geräteparks im Keller ist von Vorteil. Oder Männer gehen eben gleich ins Fitness-Studio.

(10.07.2007)
