



südwest



Nina Winkler

# FIT UND SCHLANK MIT DEM DANCE-WORKOUT

15-30-60-Minuten-Training

# Inhalt

<b>Fit in time – Dance-Workout</b> .....	4
<b>Step by Step zur Topfigur</b> .....	6
<b>Dancing–Queen auf Figurkurs</b> .....	8
Interview: Michaela Süßbauer .....	12
Tanzen – top für Körper, Seele & Herz .....	14
Interview: Barbara Raab .....	20
<b>So tanzen Sie sich schlank!</b> .....	22
Warm-up & let's dance .....	24
Move 1: Sexy Marching 25, Move 2: Side Tap 26, Move 3: Hipshift 27, Move 4: Frontwave 28, Move 5: Chestpush 29, Move 6: Roundback 30, Move 7: Deep Stretch 31, Move 8: Rollup 31, Move 9: Shouldershift 32, Move 10: Hipkick 33	
Cardio-Dance: 60 Minuten intensives Fatburning .....	34
Block 1: Los geht's! – Move 1: March und Box Step 35, Move 2: Mambo und Marching 36, Move 3: Chassé und Mambo 37, Move 4: Crossturn 38	
Block 2: Dance! – Move 1: Armvariationen 40, Move 2: Crossturn 42, Move 3: Shouldershuffle 42, Move 4: Sidestep und Jump 44, Move 5: Chassé sideways 46, Move 6: Turn und Chassé 47	
Block 3: Power! – Move 1: Backshift 48, Move 2: Bodyshake 50, Move 3: Twiststep 51, Move 4: Sideshuffle 52, Move 5: Sideturn 54, Move 6: Bodydrop mit Jump 56	
<b>Schlank &amp; sexy durch Dance-Power</b> .....	60
Ausstrahlung und Fitness in 30 Minuten .....	62
Block 1: Straff im Nu! – Plié-Squat 63, Beinschwebe 64, Kneecurl 65, Frontlift 66, Bodybalance 67, Bauchwippe 68, Seitstütz 69	

Block 2: Stark und stolz! – Reverselift 70, Corepush 71, Backtwist 72,  
Hipkick 73, Legshift 74, Mittenformer 75

In 15 Minuten zu mehr Haltung & strafferen Formen ..... 76  
Klassikplié 77, Legkick 78, Dancepushup 79, Legpower 80, Rückenbridge 81,  
Beinformen 82, Schenkelshift 84, Bauchpush 85

Dance-Stretching für lange, schlanke Formen ..... 86  
Vorbeuge 87, Arabesque 88, Legformen 89, Bodyrelease 90, Sidedrop 91,  
Rückenrelax 92, Legstretch 93

**Glossar und Service** ..... 94

**Impressum** ..... 96





# Fit in time

## Dance-Workout

### Ein Wort zuvor

Sinnlicher Hüftschwung, aufrechter Gang und stolzer Blick – manche Frauen ziehen bereits durch ihre bloße Anwesenheit alle Blicke auf sich. Ihr Geheimnis: Sie tanzen! Keine Sportart eignet sich besser, um bei Figur, Weiblichkeit und Fitness zugleich zu punkten! Wie auch Sie diese drei Faktoren mit nur wenigen Minuten pro Tag eindrucksvoll pushen können, zeigt Ihnen dieses Buch. Denn eine Diva steckt in jeder Frau!

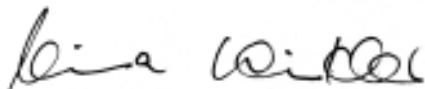
Auf den nächsten Seiten erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre weibliche Seite mit einem Mix aus Ballett- und Jazzbewegungen zum Vorschein bringen und ganz nebenbei störende Extra-Pfunde verlieren. Ihre Muskeln werden lang und schlank, die gesamte Silhouette bekommt mehr Kontur – und Ihr Charisma: einfach umwerfend!

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und damit den Weg zur Ihrer Traumfigur. Um diesen so kurz und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, finden Sie außerdem Tipps zur Ernährung und zum optimalen Trainingsaufbau.

Worauf warten? Let's Dance!

Viele beschwingte Momente beim Dance-Workout wünscht Ihnen

Ihre



# Step by Step zur Topfigur

Ein Workout, das Sie in Stimmung und in Form bringt und dazu noch interessantes Hintergrundwissen: Tipps für Musik und Outfit sowie für die richtige Ernährung – mit diesem Rundum-Programm steht dem Spaß und der Fitness nichts mehr im Weg! Vor allem kein voller Terminkalender. Dann egal, ob Sie für Ihr Training 15, 30 oder 60 Minuten Zeit haben: Der Erfolg ist Ihnen sicher.

## Dancing-Queen auf Figur-Kurs



Beim Dance-Workout macht auch das Drumherum richtig Spaß: Ob Musikauswahl oder das passende Outfit – hier finden Sie Tipps, die Sie in Tanzlaune bringen werden. Inklusive: Viel Wissenswertes rund ums Thema »Ernährung«.

## Tanzen – top für Körper, Seele & Herz!



Tanzen macht Spaß! Es ist für die Seele und den Körper gleichermaßen belebend. Und wussten Sie schon, dass Tanzen auch ein perfektes Herz-Kreislauf-Training ist? Mit so viel Schwung haben Sie Ihr Herz noch nie fit gemacht! Außerdem: Alle Informationen, die Sie brauchen, um erfolgreich ins Tanzabenteuer zu starten.

# Dancing-Queen auf Figur-Kurs

**Haben Sie bisher den Dance-Kurs im Fitness-Studio gemieden? Aus Angst, sich zu blamieren oder der Choreografie nicht folgen zu können? Diese Befürchtungen können Sie getrost ad acta legen!**

Musik begleitet uns durch das Leben. Egal, ob das Autoradio uns vom morgendlichen Stau ablenkt, ob wir uns abends unsere Lieblingsmelodien auflegen, um zu entspannen oder zu feiern, oder ob in der Bar ein Live-Konzert für Unterhaltung sorgt: Klänge gehören zum Alltag einfach dazu. Und ganz ehrlich: Wippt nicht sofort ganz von selbst der Fuß oder wackelt ein Finger, sobald Sie einen tollen Sound hören?

Diese natürliche Reaktion auf Musik lässt sich sogar sportlich nutzen! Wie? Ganz einfach: Indem Sie tanzen! Sie müssen dafür keinen Kurs besuchen und kein Ballett-Talent sein. Denn für einen sichtbaren Figur-Effekt reichen schon wenige, einfach nachvollziehbare Schritte. Miteinander kombiniert und variiert ergeben diese simplen Steps ein komplettes Ganzkörper-Workout, das auch die tiefer liegenden Muskeln anspricht, die Fettverbrennung anregt und wie eine bühnenreife Choreografie aussieht. Und Ihr doppelter Benefit zum Tanzspaß dazu: eine tolle Figur und anmutige Beweglichkeit.

## Als Diva durch den Alltag schweben

Das Dance-Workout zaubert Ihre innere Diva hervor. Damit Sie diese auch nach dem Training richtig zur Geltung bringen, sollten Sie die dort gelernte Körperhal-

tung auch im Alltag beibehalten. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, stets mit unwirfender Ausstrahlung zu glänzen: Tragen Sie so oft wie möglich Schuhe mit Absätzen. Es müssen nicht die 15 Zentimeter hohen Highheels sein, aber eine kleine Erhebung unter der Ferse streckt das Bein und hebt den Po; Sie fühlen sich sofort schlanker. Stars wie Cameron Diaz verzichten übrigens nie auf ihre Pumps, da sie die Waden und Schenkel zusätzlich trainieren. Wichtig dabei ist: Gehen Sie langsam, setzen Sie kleine Schritte und fixieren Sie einen Punkt, der vor Ihnen liegt. Sobald Sie stehen bleiben, stellen Sie einen Fuß vor den anderen und verlagern das Gewicht auf den vorderen Fuß. Die Schultern sind tief, genau wie die Atmung. Das beruhigt und gibt Ihnen außerdem Sicherheit. Wechseln Sie beim Stehen regelmäßig das Standbein, um Dysbalancen in den Hüften zu vermeiden. Beim Platznehmen gilt: Aufrecht sitzen; Hüfte, Taille und Ohr bilden eine Linie. Und nicht vergessen: Lächeln Sie!

## Jetzt sind Sie dran

Je ausgelassener und energiegeladener Sie die Dance-Workouts ausführen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Schüchternheit muss daher leider draußen bleiben, jetzt dürfen Sie mal so richtig aus sich



Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf! Diva, Zicke oder Energiebündel: Beim Tanzen können Sie alles sein!

herausgehen. Sorgen Sie für eine Atmosphäre, in der Sie sich richtig wohlfühlen. Lassen Sie ruhig die Rolläden herunter, schließen Sie die Tür hinter sich ab und tragen Sie das Outfit, in dem Sie sich wohlfühlen. Und wenn es die Leggings sind, die in letzter Zeit etwas kneifen – umso besser! Sie werden nämlich von Einheit zu Einheit merken, wie viel bequemer die Hose wieder sitzt. Drehen Sie die Musik auf, so laut es für Sie (und Ihre Nachbarn) angenehm ist. Will es mit dem Hüftschwung immer noch nicht so richtig klappen, lösen Sie Ihren Pferdeschwanz und lassen Sie die Haare sinnlich herumwirbeln.

Fügen Sie jetzt noch eine mentale Komponente hinzu: Stellen Sie sich vor, Sie wären die größte Zicke nach Victoria Beckham. Schauen Sie so arrogant wie die Verkäuferin in der Nobelboutique, heben Sie die Nase so hoch wie möglich – jetzt ist alles erlaubt. Sie werden sehen, so ausgelassen waren Sie schon lange nicht mehr.

### Nicht übertreiben

Auch wenn Ihnen die neu erlernten Schritte unglaublich viel Spaß machen und Sie nahezu süchtig nach den Bewegungen sind – gönnen Sie Ihrem Körper Ruhephasen. Denn neue Muskelfasern können nur entstehen, wenn der Körper genügend Zeit zur Erholung hat. Lassen Sie daher



mindestens 24 Stunden Zeit zwischen zwei Workouts vergehen, Einsteiger sollten das Tanzbein besser 48 Stunden ruhen lassen, da der Körper erst lernen muss zu regenerieren. Je fitter Sie sind, desto schneller sind Sie wieder bereit fürs nächste Mal. Wichtig ist jedoch auch, die Auszeit nicht zu lang werden zu lassen. Damit würden Sie alle positiven Effekte für die Muskeln, den Stoffwechsel und die Kondition wieder zunichtemachen. Achten Sie daher auf regelmäßiges Training.

### Den passenden Beat finden

Je nach Stimmung tun uns gerade ruhige oder impulsive Musikstücke besonders gut. Für das Dance-Workout empfiehlt sich: ruhige Songs fürs Warm-up und Stretching und schnellere Stücke für das eigentliche Workout. Doch wie lassen sich Lieder in schnell und langsam aufteilen? Wer noch ein bisschen unsicher ist, orientiert sich an den Schlägen, die pro Minute in einem Lied auftauchen. Die werden an-

gegeben in »Beats per Minute« (bpm). Hat ein Song also 60 bpm, dann kommen in einer Minute 60 Schläge vor. Wissenschaftler haben übrigens festgestellt, dass fürs Cardiotraining ein Liedschlag von 130 bpm optimal zur Fettverbrennung ist. Daher sollten Sie sich zur musikalischen Umrahmung der folgenden Dance-Workouts Songs in diesem Tempo aussuchen.

### In bester Begleitung

Was macht eine Performance perfekt? Die richtige Ausrüstung natürlich! Das Schönste dabei ist, dass Sie gar nicht viel Equipment brauchen, um sofort loszulegen. Um genau zu sein, brauchen Sie nur bequeme Kleidung und Sportschuhe, die Ihnen sicheren Halt geben, die Bewegungen jedoch nicht einschränken.

## Gut zu wissen: Tempogrenzen

Obwohl es schon Musik gibt, so lange unsere Vorstellungskraft reicht, wurde erst im 19. Jahrhundert in Italien eine Tempoeinteilung für Klänge festgelegt. Hier eine kurze Übersicht:

**76–108 bpm:** »Andante« (gehend); heute zu finden in der Musikrichtung Hip-Hop. Beispielsweise in den Songs von Eminem oder auf Chillout-Alben.

**108–120 bpm:** »Moderato« (gemäßigt); heute zu finden in der Musikrichtung Rock/Pop. Dieses Tempo wird oft so verwendet, dass man nur jeden zweiten Taktschlag hört – was dem Tempo des Herzens entspricht und von den meisten Menschen als sehr harmonisch empfunden wird. Beispiele finden sich bei Amy Winehouse, Prince, Justin Timberlake.

**120–168 bpm:** »Allegro« (schnell); heute zu finden in der Musikrichtung House oder Pop. Beispiele geben Madonna, Kylie Minogue, aber auch viele House-Alben.

**168–208 bpm:** »Presto« (eilig); heute zu finden in der Musikrichtung Jungle. Die Musik wird von vielen Menschen als hektisch empfunden. Beispiele finden sich bei Elektro-Bands wie den Chemical Brothers oder Prodigy. Neuester Tanztrend aus Belgien: Tecktronik.

Die Kombination aus Bewegung und Gefühl macht's: Sie werden rasch merken, wie gut das Tanzen tut.



Allerdings tut es Ihrer inneren Diva ganz sicher sehr gut, sich auch fürs Workout ein wenig herzurichten. Es darf neben einer coolen Klamotte auch gern mal der knallige Lippenstift sein oder das verrückte Haarband, Hauptsache Sie fühlen sich wohl. Schließlich gehört die Workout-Zeit nur Ihnen allein. Wichtig wäre, dass Sie einen Raum für die Übungen finden, in dem

ausschweifende Bewegungen möglich sind und trotzdem keine Vasen zu Bruch gehen. Des Weiteren benötigen Sie nur ein kleines Handtuch, denn Sie werden sicher ins Schwitzen kommen, und daher sollte auch eine Flasche Wasser griffbereit sein. Gut wäre eine Yoga-Matte für die Abschluss-Stretches, jedoch können Sie dazu genauso gut eine dünne Decke verwenden.

## Style-Check: Welches Outfit?

**Typ Ballerina:** Sie möchten mit dem Dance-Workout in erster Linie Ihre Haltung verbessern, den Muskeln nur noch den letzten Schliff verpassen, da Ihre Figur schon nahezu perfekt ist? Zeigen Sie das ruhig: Kurze Röckchen, Leggings, ein eng anliegendes Wickeltop – wenn nicht Sie, wer kann es dann tragen? Außerdem haben Sie Ihre Bewegungen so noch besser im Blick.

**Typ Aerobic-Queen:** Die hartnäckigen kleinen Pölsterchen an Bauch und Hüften lassen sich am besten mit Fatburning bekämpfen. Damit Sie sich jedoch nicht durch diese Mini-Problemzone vom Tanzspaß ablenken lassen, sind weite Tops in Verbindung mit lockeren Jazzpants, also weiter geschnittenen Leggings, ideal für Sie. So haben Sie auch genügend Bewegungsfreiheit für die actiongeladenen Moves.

**Typ Sportlerin:** Definierte Partien sind Ihnen wichtig, daher sollen leichte Reiterhosen und Hängepo beim Muskelworkout verschwinden. Für Sie muss Kleidung in erster Linie praktisch sein, sie soll weder kaschieren noch betonen, da für Sie nur der innere Erfolg zählt. Daher sind Sie mit Sporttops und lässigen Baggyhosen am besten beraten.

# Michaela Süßbauer

»Wenn ich tanze, vergesse ich  
manchmal die Welt um mich herum ... «

**Die Fitness-Expertin Michaela Süßbauer hat zwei Jahre lang Tanz am Broadway studiert. Sie lebt und arbeitet als Instructor und Ausbilderin in München. Für dieses Buch war Michaela beratend und als Model tätig.**

**Frage:** Warum tanzst du?

**Michaela Süßbauer:** Ich liebe und lebe das Tanzen. Bewegung mit Leidenschaft ist eine sehr befriedigende Form, sich auszudrücken, etwas darzustellen, und man kann damit sogar wie beim Capoeira Geschichten erzählen. Wenn ich tanze, vergesse ich manchmal die Welt um mich herum und bestehe nur noch aus Emotionen, Bewegung, Musik. Man kann die Musik durchs Tanzen fühlen, das ist sehr wichtig. Wer tanzt, kann auch die Musik dahinter begreifen und interpretieren. Das bedeutet aber nicht, dass man ein Profi sein muss.

**Frage:** Kann man das Tanzen nur am Broadway richtig gut lernen?

**Michaela Süßbauer:** Ich denke, wenn man mit Herzblut dabei ist, kann man das überall gut lernen. Natürlich gibt es Schulen, an denen besonders viele Profis lehren und wo dadurch eine große Bandbreite an Stilrichtungen und Levels angeboten werden kann. Wer sich mit dem Gedanken trägt, professionell zu tanzen, geht am Broadway zwar durch eine harte Schu-

le, aber mit Sicherheit liegt man hier richtig. Wer Tanzen als Hobby versteht, hat am Broadway sicher auch Spaß, sollte aber Vorkenntnisse mitbringen. Auch in diesem Buch sind wertvolle Tipps und Ideen rund um das Tanzen zu finden.

**Frage:** Welchen Einfluss hatte und hat Tanzen auf dein Leben?

**Michaela Süßbauer:** Tanzen war und ist ein Teil meines Lebens. Schon als Kind fiel es mir schwer, stillzuhalten, wenn ich Musik gehört habe. Das ist auch heute noch so. Tanzen bedeutet für mich mehr als nur Workout, ich kann darin richtig aufgehen. Es ist perfekt für mich, um abzuschalten, die Welt um mich herum zu vergessen. Wenn ich unterrichte, ist es außerdem sehr erfüllend, wenn am Ende der Stunde die Choreografie sitzt, alle mitmachen und Spaß haben.

**Frage:** Welchen Stil bevorzugst du und warum?

**Michaela Süßbauer:** Am liebsten tanze und unterrichte ich Hip-Hop, Streetjazz,

Michaela Süßbauer unterrichtet und tanzt leidenschaftlich gern – am liebsten zu Musik voller Temperament und Lebensfreude.



Jazz Funk ... Ganz einfach, weil ich diese Musik am liebsten höre. In meinen Dance-Aerobic-Stunden im Fitness-Studio lasse ich verschiedene Stile zusammenfließen. Latin Dance, Salsa und andere lateinamerikanische Musik gehören aber auf jeden Fall auch noch zu meinen beliebten Tanzstilen. Diese Art von Tänzen sind ausdrucksstarke, körperbetonte Tänze, die Lebensfreude und Leidenschaft ausstrahlen. Also auch ganz zu meinem Lebensstil passen. Es ist wichtig, dass man die Musik mag, auf die man tanzt; nur dann können Ausdruck und Technik perfekt verschmelzen.

**Frage:** Kann man Tanzen als Ersatz für ein Fitness-Workout sehen oder sollte es lieber zusätzlich zum Trainingsprogramm absolviert werden?

**Michaela Süßbauer:** Tanzen ist ein Fitness-Workout, allerdings ist eine gute Körperspannung sowie Körperbeherrschung für einen Tänzer sehr wichtig. Daher empfehle ich jedem zusätzlich zu den Tanzstunden noch ein gezieltes Workout. Vor allem die tiefliegenden Rumpfmuskeln, Rücken und Bauch sollten unbedingt gezielt gekräftigt werden. Auch hierzu ist dieses Buch sehr hilfreich.

**Frage:** Welche Sportarten betreibst du

selbst noch neben dem Tanzen, um dich in Form zu halten?

**Michaela Süßbauer:** Ich unterrichte Kräftigungsstunden, bei denen ich selbst viel zeige und dafür vorher auch trainieren muss. Dabei arbeite ich sehr gerne mit Geräten, deren Wirkung in die Tiefe geht, beispielsweise mit dem Flexi Bar und dem XCO-Trainer. In meiner Freizeit gehe ich noch wakeboarden, tauchen, wandern und snowboarden. Wichtig ist, dass mir die Sportart Spaß macht.

**Frage:** Hat das Tanzen deine Arbeit als Fitness-Profi beeinflusst?

**Michaela Süßbauer:** Durch die Ausbildung in New York habe ich im Bereich Tanz sehr viel dazugelernt, was ich jetzt meinen Schülern und Teilnehmern weitergeben kann. Meine Technik, der Ausdruck und auch mein Selbstvertrauen beim Tanzen haben sich merklich verbessert. Dadurch hat sich natürlich die Bandbreite der Möglichkeiten, mich auszudrücken, stark erweitert. Es ist ein bisschen so wie Radfahren lernen: Die Stützräder sind abgeschraubt worden, ich kann allein fahren. Das heißt aber nicht, dass ich mit dem Lernen fertig bin. Es gibt immer etwas zu entdecken beim Dance.

# Tanzen – top für Körper, Seele & Herz

**Tanzen ist Lebensfreude pur. Alles, was Sie wissen müssen, um diese Energie in ein effektives Workout für den ganzen Körper umzusetzen, erfahren Sie hier.**

Auch wenn es anfangs etwas schwerfällt: Wenn Sie die Grundschrirte verstanden und alles richtig verinnerlicht haben, können Sie sich im zweiten Schritt auf Koordination und Ausstrahlung konzentrieren.

Die Schritte in den einzelnen Programmen sind alle sehr einfach. Lesen Sie die Anleitung zunächst in Ruhe durch, bis Sie sie gedanklich nachvollziehen können. So trainieren Sie auch gleich Ihr Gedächtnis noch mit! Lernen Sie die Übungsbeschreibung auswendig und absolvieren Sie die Bewegungen erst dann mit geschlossenen Augen aus der Erinnerung heraus.

## Kicks für die Koordination

Entgegengesetzte Bewegungen von Armen und Beinen sind nicht Ihre Sache? Na bestens: Tanzen eignet sich optimal, um auch Ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern, da oft Hände, Hüften und Füße gleichzeitig ganz unterschiedliche Bewegungen ausführen. Um diese schneller zu verstehen, hilft ein Zusatztraining im Alltag: Nehmen Sie ab und an mal Messer und Gabel in die jeweils andere Hand, schreiben Sie als Rechtshänder eine Zeilang mit links (und umgekehrt), legen Sie sich Jonglierbälle zu – schon kleine Veränderungen in gewohnten Abläufen erzeugen neue Verbindungen zwischen den Gehirnhälften. Und das ist wiederum die

Grundlage für eine weitere Verbesserung der Koordinationsfähigkeit.

## Eine kleine Haltungsschulung

Büroarbeit, langes Stehen, viel Hausarbeit, all das kann die Haltung negativ beeinflussen: Hängende Schultern, ein leicht nach vorn gebeugter Oberkörper, der stets gesenkte Blick – Schluss damit! Nicht nur das Kapitel »In 15 Minuten zu mehr Haltung & straffen Formen« (siehe ab Seite 76) hilft Ihnen weiter; Sie können auch im Alltag viel für eine bessere Haltung und damit für eine souveränere Ausstrahlung tun. Kleben Sie sich kleine Zettel an Ihren PC, an den Fernseher und ins Auto, auf denen steht: »Schultern zurück, Brust raus!« Diesen Satz können Sie gar nicht oft genug lesen, um ihn zu verinnerlichen. Gehen Sie außerdem bewusster mit Ihrem Körper um. Um schwere Gegenstände zu heben, in die Knie gehen und das Gewicht aus den Beinen heraus nach oben führen. Auch sehr simpel ist ein Trick aus der Modellszene: Stolzieren Sie mit einem Buch auf dem Kopf durch den Raum, ohne dass es hinunterfällt.

## Fettstoffwechsel auf Hochtouren

»Zehn Sekunden auf der Zunge, lebenslänglich auf den Hüften« – so lautet der Spruch, der vielen Frauen den Genuss von Sahnetorten und Schokocremes verdirbt.

Doch dass muss nicht sein. Schließlich gibt es auch noch die Möglichkeit, »wie ein Scheunendrescher zu essen« und trotzdem nicht zuzunehmen. Das Geheimnis der »Scheunendrescher« liegt in einem aktiven Stoffwechsel. Und den können Sie durch Krafttraining ankurbeln. Denn im Vergleich zu einem Kilo Fett verbrennt ein Kilo Muskelmasse 100 Kalorien mehr am Tag, ein-

fach nur weil sie da ist und mit Nährstoffen versorgt werden muss. Außerdem verleiht ein sanftes Krafttraining der Figur den letzten Schliff.

### Cardio-Dancing

Keine Zeit mehr, Muskeln aufzubauen, Sie wollen dennoch Ihre Pölsterchen an den Hüften loswerden? Setzen Sie auf Cardio-

## Tipp

### Herz auf Höchstleistung

Die maximale Herzfrequenz bei Frauen errechnen Sie mit der Formel  $226 - \text{Lebensalter}$ . Sind Sie also 34 Jahre alt, liegt Ihre maximale Herzfrequenz bei 192. Da Männerherzen in der Regel (zumindest biologisch betrachtet) größer sind, gilt für Männer die Formel  $220 - \text{Lebensalter}$ .

### Ihr Ziel: Als Einsteiger etwas für Ihre Gesundheit tun

Absolvieren Sie die Dance-Einheiten möglichst mit einem Pulsschlag, der 50 bis 60 Prozent der Maximalen Herzfrequenz (MHF) beträgt. Bei unserem Beispiel der 34-jährigen Frau liegt der optimale Bereich also zwischen 96 und 115 Schlägen.

### Ihr Ziel: Die Fettpölsterchen zum Schmelzen bringen

Bei einem Pulsschlag zwischen 60 und 70 Prozent der MHF verbrennt der Körper am besten Fett. Sprich, eine 34-Jährige sollte dazu während des Trainings ihren Puls bei 116 bis 134 Schlägen halten.

### Ihr Ziel: Ausdauer und Kalorienverbrauch steigern

Eine Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent der MHF ist für den Aufbau von Kondition perfekt geeignet. Und je mehr Sie powern, desto mehr Energie wird während des Workouts verbraucht. Das heißt, eine 34-Jährige liegt hier bei einem Herzschlag von 135 bis 154 richtig.

Dancing. Ob Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit tun, abnehmen oder die Ausdauer verbessern möchten – über den Effekt der Dance-Einheiten entscheidet Ihr Herz. Denn das fordern Sie mit dem Dance-Workout optimal heraus! Das perfekte Training für Herz und Kreislauf finden Sie in der Trainingseinheit ab Seite 34 – dort geht es aber wirklich schon ganz schön zur Sache. Falls Sie noch nicht wirklich gut geübt sind, beginnen Sie ruhig auf Seite 24 und arbeiten Sie sich dann Schritt für Schritt voran!

Wie hoch eine sportliche Herausforderung für Sie ist, zeigt Ihnen Ihr Puls. Je schneller Ihr Herz schlägt, desto anstrengender ist das Training. Doch hier gilt nicht die Regel »Je mehr desto besser«! Gerade Sport-Neueinsteiger haben den Hang, sich anfangs zu sehr zu verausgaben. Dabei lohnt sich die ganze Mühe nicht einmal: Der Körper braucht für einen optimalen Stoffwechsel Sauerstoff. Trainieren Sie zu hart (man spricht von der anaeroben Zone), kann dieser nicht mehr aufgenommen werden, der einzige Effekt ist die Bildung von Milchsäure, die die Muskeln müde macht. Ebenso ineffektiv ist zu geringe Anstrengung, denn hier werden keine Trainingsreize gesetzt. Achten Sie daher darauf, bei den folgenden Dance-Einheiten Ihren Puls im Blick zu haben. Wie hoch genau dieser sein sollte, hängt von Ihren Zielen ab.

## Essen zum Abnehmen

Egal wie viel Sport Sie treiben: Ohne die richtige Ernährung wird es nichts mit der Traumfigur. Und eigentlich ist es ja ganz einfach: Wer abnehmen möchte, isst wenig Süßes und Fettiges, dafür viele Ballaststoffe und achtet auf ausgewogene Mahlzeiten. Tja, wenn da nicht die Schokotorte auf dem Geburtstag der Kollegin oder die Lasagne und der Wein beim Dinner mit dem Liebsten wären ... Aber Essen ist schließlich mehr als nur Energiezufuhr: Essen ist Geselligkeit, Trost, Belohnung, Entspannung. Da geraten die Gedanken an Kalorien schnell in den Hintergrund. Um festzustellen, wo Ihre größten Ess-Schwächen liegen, sollten Sie eine Woche lang genau aufschreiben, was, mit wem und wo Sie gegessen haben, und dazu vermerken, wie Sie sich dabei gefühlt haben. Finden Sie in Ihren Notizen einige der im Folgenden beschriebenen Essfallen? Dann erkennen Sie gleich, wie Sie Ihr Essverhalten ändern können – ohne jede Diät.

### Essfalle 1: Versteckte Fette

Sie essen im Restaurant nur einen Salat und haben doch mehr Kalorien zu sich genommen als Ihre Freundin mit der Penne arrabbiata? Schuld daran ist das Dressing, das oft mit Mayonnaise und viel Öl angemacht wird. Wählen Sie eine Soße



mit leichten Zutaten wie saurer Sahne oder Essig. Auch in vielen Wurstsorten – etwa in Salami und Mortadella – versteckt sich enorm viel Fett. Zum Vergleich: Eine 25-Gramm-Scheibe Mortadella enthält 7 Gramm Fett und 73 Kalorien, die gleiche Menge Kochschinken aber nur 0,5 Gramm Fett und 30 Kalorien. Allerdings sollten Sie auf keinen Fall ganz auf Fette verzichten. Ungesättigte Fettsäuren wie etwa in Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Nüssen gehören in Maßen auf Ihren Speiseplan. Denn ohne sie ist die Aufnahme von Calcium und Vitaminen unmöglich, die wiederum wichtig für den Stoffwechsel sind.

### **Essfalle 2: Einfache Kohlenhydrate**

Weißbrot, Croissants, Cornflakes, Limonade – sie alle bestehen zum größten Teil aus einfachen Kohlenhydraten. Die wiederum lassen den Blutzuckerspiegel im Körper hochschnellen, was die Fettverbrennung des Körpers hemmt. Der Grund: Um den Blutzucker zu senken, schüttet der Körper Insulin aus, das vorhandene Fett in die Zellen einsperrt. Keine Panik, Sie müssen deshalb nicht völlig auf Kohlenhydrate verzichten. In komplexer Form lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, machen lange satt und versorgen den Körper stetig mit

Energie. Ideale Nahrungsmittel sind zum Beispiel Vollkornbrot, Obst und Gemüse, sowie Joghurt und Milch. Ein weiterer Vorteil dieser Lebensmittel ist, dass sie auch viele Ballaststoffe haben und somit für eine optimale Verdauung sorgen.

### **Essfalle 3: Kaum Eiweiß**

Da Eiweiß grundlegend für den Muskelaufbau ist, heißt das für Sie: kräftig zulegen! Gute Quellen sind etwa Magerquark, Hühnchen, Sojabohnen, Haferflocken oder Garnelen. Achten Sie darauf, dass mindestens ein Eiweißlieferant bei jeder Mahlzeit dabei ist. Oder trinken Sie einfach ein Glas fettarme Milch zum Essen.

### **Essfalle 4: Zu wenig Wasser**

Zwei Liter Flüssigkeit täglich sind das Minimum, um Ihren Stoffwechsel optimal auf Touren zu halten. Schlacken werden schneller ausgespült, Wassereinlagerungen in Beinen und Bauch haben keine Chance. Am besten greifen Sie zu stillem Wasser, Kohlesäure übersäuert den Körper, was den Abtransport der Schlacken wiederum verhindert. Ähnlich sauer machen koffeinhaltige Getränke wie schwarzer Tee, Cola (auch die Light-Variante!) und Kaffee. Wenn Sie nicht den ganzen Tag Wasser trinken möchten, geben Sie etwas Zitrone ins Wasser oder mixen Sie

reine Fruchtsäfte im Verhältnis eins zu drei ins Wasser. Ebenfalls gute Durstlöcher sind Kräuter- und Ingwertees.

### Essfalle 5: Stress und Frust

Auch Stress kann dick machen. Zahlreiche Untersuchungen zeigen: Wer dauerhaft gestresst ist, nimmt pro Jahr rund 1,5 Kilo zu. Schuld ist das Stresshormon Cortisol, das den Appetit anregt, zugleich aber die Fettverbrennung hemmt. Kurz, Sie essen mehr, wenn Sie gestresst sind, verwerten diese Nahrung aber weniger

gut. Außerdem geht die Meldung »satt« oft im Trubel des Alltags unter.

Sorgen Sie daher immer für genügend Auszeiten, sagen Sie auch mal Nein. Schließlich geht es hier um Sie! Gehören Sie eher zu den Menschen, die bei Misslingen eines Projekts gleich zum Essen greifen? Glauben Sie mehr an sich. Gewicht und Essverhalten sind nämlich auch stark von einer mentalen Komponente geprägt. Optimisten sind schlanker! Also versuchen Sie, Ihren Gedanken stets eine positive Richtung zu geben.

## Gut erholt – weniger hungrig!

Nein, es muss nicht immer gleich ein Wellnessurlaub sein, der Sie zur Ruhe bringt. Auch kleine Zwischendurch-Tricks machen gelassener, lenken vom Essen ab:

- Planen Sie pro Arbeitsstunde fünf Minuten Ich-Zeit ein. Öffnen Sie das Fenster, besuchen Sie eine Kollegin – die Zeit sollten Sie sich gönnen.
- Durchbrechen Sie Ihre Routine und gehen Sie beim Heimkommen nicht zuerst an den Kühlschrank, sondern gönnen Sie sich einen Spaziergang – das lenkt vom Appetitgefühl ab.
- Wenn schon Frustessen, dann Frustessen light: Weintrauben statt Schokolade spart eine Menge Kalorien und Fett. Sorgen Sie immer für genügend solcher Frust-Frucht-Vorräte, auch Trocken-Früchte sind ideal. Daher auch nirgendwo Kalorienbomben aufbewahren, denn wenn keine vorhanden sind, können Sie schließlich auch keine essen.
- Schlafen Sie genug! Denn im Schlaf werden die Hormone produziert, die das Hungergefühl und den Stoffwechsel kontrollieren. Konnten diese wegen einer zu kurzen Nacht nicht ausreichend gebildet werden, verspüren Sie mehr Appetit.

# So funktioniert das Programm

## Im Takt zur Traumfigur

Das Dance-Workout besteht aus Kräftigungs- und Power-Moves, die Ihren Körper und Ihre Kondition für 15, 30 oder 60 Minuten fordern. Zu jedem Workout, egal wie lang es ist, gehört das Warm-up aus Jazz-Elementen (siehe ab Seite 24) und das Cool-Down (siehe ab Seite 86).

## Get hot: Das Warm-up

Bringen Sie Ihren Körper zunächst mit einfachen Moves aus dem Jazz-Dance auf Betriebstemperatur. Verletzungen haben so keine Chance, denn Sie bereiten Ihre Muskeln und Gelenke vor. Und auch der Kopf braucht eine Phase, die ihn einstimmt und vom Alltag ablenkt.

Schon beim Warm-up können Sie sich nach Ihrem Zeitbudget richten: Starten Sie bei Move 1, wenn Sie 60 Minuten zur Verfügung haben. Haben Sie 30 Minuten Zeit? Dann beginnen Sie mit den Moves 1 und 2, lassen aber 3 und 4 weg. Bei 15 Minuten Zeitbudget können Sie gleich mit Move 5 starten. Auf das Warm-up folgt das jeweilige Programm.

## Dance now: So geht's

Nach dem Aufwärmen folgt der eigentliche Trainingsteil. Je nach Schwerpunkt können Sie zwischen den beiden Parts Cardio-Dance oder Workout-Moves wählen. Die Cardio-Blöcke können einzeln absolviert werden und sind dann 15-minütige, vollwertige Cardio-Trainingseinheiten. Der Level steigert sich von Block zu Block; beginnen Sie also mit Block 1 (ab Seite 34), wenn Sie das Training zum ersten Mal absolvieren. Alle drei Blöcke zusammen ergeben aneinandergereiht eine Choreographie von insgesamt 60 Minuten (inklusive Warm-up und Cool-down). Anfangs dauert es ein wenig länger, bis Sie die Moves im Kopf haben, nehmen Sie sich also eher etwas weniger als zu viel vor. Möglicherweise schaffen Sie zu Beginn in einer Stunde auch nur zwei Blöcke. Das ist völlig normal, lassen Sie sich davon nicht frustrieren! Tanzen erfordert regelmäßiges Üben, doch Sie werden schon bald Erfolge verbuchen können, wenn Sie jetzt dranbleiben!

## Stretch & relax – der Abschluss

Im Anschluss an jedes Training, egal, wie lange Sie trainiert haben, folgt ein Cool-down, um den Kreislauf sanft wieder zu beruhigen und die Muskeln zu dehnen (siehe ab Seite 86).

# Barbara Raab

»Tanzen, tanzen, tanzen ...

führt irgendwann zum eigenen Stil!«

**Barbara Raab bildet in ihrer Schule »Euro Education« Trainer für Tanz und Fitness aus. Sie selbst tanzt seit 20 Jahren und hat das Pilates-Konzept »PowerVit« entwickelt, das sie europaweit unterrichtet.**

**Frage:** Warum beschäftigen sich Tänzer mit Pilates? Ist das Tanzen an sich nicht schon Training genug?

**Barbara Raab:** Tanz an sich ist mit Sicherheit ein gewisses Körpertraining, egal in welcher Form er ausgeübt wird. Sinn und Ziel des Tanzes ist in jeder Stilart eine möglichst ausdrucksstarke Bewegungsform. Voraussetzung dafür ist ein ganzheitlich trainierter Körper, eine trainierte, starke Körpermitte als Basis, als Zentrum aller Bewegungen, vor allem um die verschiedenen Arm- und Beinbewegungen, Sprünge und Drehungen korrekt ausführen zu können. Pilates ist ein Training, das genau zu den körperlichen Anforderungen eines Tänzers passt. Es ist ein Ganzkörpertraining, das den Schwerpunkt sowohl bei der Beweglich- und Gelenkigkeit als auch bei der Kräftigung der tiefen Körpermitte sowie der Arme und Beine setzt.

**Frage:** Welche Bedeutung hat die Atemtechnik beim Pilates? Und kann man diese auch aufs Tanzen übertragen?

**Barbara Raab:** Einer der wichtigsten Muskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäu-

le, und damit des gesamten Körperzentrums, ist das Zwerchfell. Durch die Anspannung des Zwerchfells beim Ausatmen werden gleich mehrere Muskelsysteme rund um die Wirbelsäule aktiviert und geben Stabilität bei vielen Bewegungen. Dieser Effekt lässt sich natürlich durch bewusstes Ein- und Ausatmen trainieren und verstärken. Insofern ist die Atemtechnik im Pilates – wie auch in anderen Trainingsformen – von zentraler Bedeutung. Im Tanztraining profitiert man von der im Pilates wieder erlernten, bewussten Atmung. Der stets kontrollierte, bewusste Einsatz wird aber während des Tanzes kaum möglich sein, hier steht die Versorgung des Körpers mit dem notwendigen Sauerstoff im Vordergrund, und dafür ist ein geeignetes Ausdauertraining von größerem Vorteil.

**Frage:** Warum gibt es verschiedene Formen von Pilates?

**Barbara Raab:** Man hat in der Fitnessbranche den Wert ganzheitlicher Trainingsformen für den Körper erkannt. Das Training in ganzen Muskelketten ist schlicht und einfach sinnvoller und effektiver.

Barbara Raab interessiert sich vor allem für die Verbindung verschiedener Fitnesskonzepte, etwa die zwischen Pilates und Tanz.



ver als isolierte Übungen für einzelne Muskeln. Der Ursprung dieser ganzheitlichen Trainingsformen ist Yoga und Pilates. Je nach persönlicher Neigung, Voraussetzung oder Anforderung kann ein »neues« ganzheitliches Trainingskonzept erarbeitet werden: Viele dieser Trainingsformen setzen den Schwerpunkt auf Meditation, die Stärkung von Körper und Geist. Andere haben Kraft und Flexibilität zum Mittelpunkt, wieder andere verfolgen präventive, gesundheitliche Aspekte. Die Vielfalt dieser Programme ist somit das Ergebnis einer enormen Nachfrage nach ganzheitlichen Trainingsformen in jedem Lebensbereich. Das beginnt beim Leistungssportler und reicht bis zum Senioren, der im Rahmen seiner Möglichkeiten auch noch trainieren und fit bleiben möchte.

**Frage:** Ist eine klassische Ballettausbildung Voraussetzung, um Tanzen zum Beruf zu machen?

**Barbara Raab:** Es kommt darauf an, was und wo man tanzen will. Man kann heute an breiter Front beruflich »tanzen«. Eine klassische Ballettausbildung gibt mit Sicherheit eine starke Basis und verleiht dem Tänzer Kompetenz. Als zwingende Voraussetzung für einen Berufsweg als Tänzer sehe ich sie nicht. Die wenigsten

unserer Referenten in Bereichen wie Hip-Hop, Jazz oder Ragga verfügen über diese Vorkenntnisse – und sie benötigen sie auch nicht.

**Frage:** Welche Körperpartien sollte man besonders trainieren?

**Barbara Raab:** Jeder sollte besonders an den Aspekten arbeiten, in denen er Defizite aufweist. Musikverständnis als selbstverständlich vorausgesetzt, kann man allgemein sagen, dass ein guter Tänzer neben einer extremen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auch hervorragende koordinatorische und geistige Fähigkeiten benötigt, um komplexe Choreographien zu verstehen und umzusetzen.

**Frage:** Haben Sie einen Geheimtipp, wie man seinen Tanzstil verbessern kann?

**Barbara Raab:** Wer die Leidenschaft für Bewegung und Tanz spürt, sollte sich keinem Einfluss, keiner Stilrichtung verschließen, alles ausprobieren. Sehr oft ergeben sich völlig unerwartet Anregungen oder Einflüsse, die die eigene Arbeit oder die eigene Einstellung zum Tanz beeinflussen. Nur die Summe solcher Erfahrungen führt irgendwann zu einem »eigenen Stil«. Also: Tanzen, tanzen, tanzen!

Rundum fit

# So tanzen Sie sich schlank!

Schluss mit monotonem Gerätetraining und faden Ausdauer-  
einheiten: Das Dance-Workout bietet den perfekten Mix aus  
geschmeidigen Bewegungen, temperamentvollen Choreogra-  
phien und kräftigenden Übungen. Heizen Sie mit diesem Trai-  
ningsprogramm der Fettverbrennung so richtig ein! Zusam-  
men mit Warm-up und Stretching bietet sich hier ein  
einstündiges Workout.

## Warm-up & let's dance!



Jetzt wird's heiß: Schon mit diesen einfachen Bewegungen zum Warm-up bekommen Sie im Nu unheilbares Saturday Night Fever. Worauf warten Sie noch? Grooven Sie sich ein!

## Cardio-Dance: 60 Minuten intensives Fatburning



Tanzen lässt nicht nur Herzen höher schlagen, sondern auch das Fett schmelzen. Dieses Programm in drei Blöcken macht Laune und bringt auch Ihren Stoffwechsel so richtig in Schwung.



Nina Winkler

**Fit und schlank mit dem Dance-Workout**

eBook

ISBN: 978-3-641-03554-9

Südwest

Erscheinungstermin: November 2009

15 – 30 – 60 Minuten: Die FIT-IN-TIME-Reihe wird fortgesetzt

Das Dance-Workout ist ein topaktueller Fitnesstrend mit Elementen aus Modern Jazz und dem klassischem Ballett. Die Moves sehen umwerfend aus, sind dabei sehr effektiv und einfach: Basic Steps, die leicht nachzuvollziehen sind, können ohne Probleme in echte Style-Moves verwandelt werden.

Doch dieses Dance-Training bietet noch mehr: Neben einem Warm-up und dem Dance-Diva-Stretching gibt es ein Workout, das Körperspannung und Haltung schult, und natürlich lässig-elegante Choreographien – das Ganze für jedes Zeitbudget.

Das Beste daran: Das Dance-Workout ist nicht nur stylisch, sondern macht auch fit. Damit kommt wirklich jeder blitzschnell in Form, tankt Energie und optimiert seine Ausstrahlung!