



südwest



Nina Winkler

FIT UND SCHLANK MIT DEM DANCE-WORKOUT

15-30-60-Minuten-Training

NINA WINKLER

FIT UND SCHLANK
MIT DEM
DANCE-WORKOUT

*

südwest^o
EBOOKS



südwest



Nina Winkler

FIT UND SCHLANK MIT DEM DANCE-WORKOUT

15-30-60-Minuten-Training

Inhaltsverzeichnis

[Fit in time Dance-Workout](#)

[Step by Step zur Top figur - Dance-Basics](#)

[Dancing-Queen auf Figur-Kurs](#)

[Als Diva durch den Alltag schweben](#)

[Jetzt sind Sie dran](#)

[Nicht übertreiben](#)

[Den passenden Beat finden](#)

[In bester Begleitung](#)

[Michaela Süßbauer](#)

[Tanzen - top für Körper, Seele & Herz](#)

[Kicks für die Koordination](#)

[Eine kleine Haltungsschulung](#)

[Fettstoffwechsel auf Hochtouren](#)

[Cardio-Dancing](#)

[Essen zum Abnehmen](#)

[Essfalle 1: Versteckte Fette](#)

[Essfalle 3: Kaum Eiweiß](#)

[Essfalle 4: Zu wenig Wasser](#)

[Essfalle 5: Stress und Frust](#)

[Barbara Raab](#)

[So tazen Sie sich schlank! - Rundum fit](#)

[Move 1: Sexy Marching](#)

[Move 2: Side tap](#)

[Move 3: Hipshift](#)

Move 4: Frontwave

Move 5: Chestpush

Move 6: Roundback

Move 7: Deep Stretch

Move 8: Rollup

Move 9: Shouldershift

Move 10: Hipkick

Cardio Dance: 60 Minuten intensives Fatburning

Block 1: Los geht's! - Move 1: March und Box Step

Move 2: Mambo und Marching

Move 3: Chassé und Mambo

Move 4: Crossturn

Block 2: Dance! - Move 1: Armvariationen

Move 2: Crossturn

Move 3: Shouldershuffle

Move 4: Sidestep und Jump

Move 5: Chassé sideways

Move 6: Turn und Chassé

Block 3: Power! - Move 1: Backshift

Move 2: Bodyshake

Move 3: Twiststep

Move 4: Sideshuffle

Move 5: Sideturn

Move 6: Bodydrop mit Jump

Schlank & sexy durch Dance-Power - Rundum fit

Ausstrahlung & Fitness in 30 Minuten

Block 1: Straff im Nu! - Plié-Squat

Beinschwebe

Kneecurl

Frontlift

Bodybalance

Bauchwippe

Seitstütz

Block 2: Stark und stolz! - Reverselift

Corepush

Backtwist

Hipkick

Legshift

Mittenformer

Bauchcrunch

In 15 Minuten zu mehr Haltung & strafferen Formen

Klassikplié

Legkick

Dancepushup

Legpower

Rückenbridge

Beinformer

Schenkelshift

Bauchpush

Dance-Stretching für lange, schlanke Formen

Vorbeuge

Arabesque

Legformer

Bodyrelease

Sidedrop

Rückenrelax

Legstretch

Glossar

Service

Copyright



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

Lina Wittke

Step by Step zur Top figur

Dance-Basics

Ein Workout das Sie in Stimmung und in Form bringt 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. Denn egal, ob Sie für Ihr Training 15, 30 oder 60 Minute 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 Körperhaltung auch im Alltag beibehalten. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, stets mit umwerfender 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 herausgehen. Sorgen Sie für eine Atmosphäre, in der Sie sich richtig wohlfühlen. Lassen Sie ruhig die Rollläden 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.



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

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 angegeben 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?