



Power Moves

Fatburner & Bauch, Beine, Po

Figur formen, Fett verbrennen, fit werden!



von und mit Michaela Süßbauer

Power Moves – Fatburner & Bauch, Beine, Po

Schluss mit Langeweile beim Training!

Michaela Süßbauer zeigt mit diesem innovativen Kombi-Programm, dass effektives Trainieren sichtbare Ergebnisse hervorbringen UND auch noch richtig Spaß machen kann!

Die **Power Moves**: Das ist Cardio-Training für mehr Ausdauer und eine verbesserte Gesamtfitness, das die Fettverbrennung so richtig ankurbelt. Dazu kommen effektive Übungen speziell für **Bauch, Beine und Po** – hier wird der Körper geformt, gestrafft und eine schöne Muskulatur aufgebaut.

Die Kombination aus beidem macht's möglich: **Die Figur in Schuss bringen, kleine Problemzonen gezielt trainieren und fit werden!**

Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Inhalt der DVD:

Einleitung	2:45 Min.
BBP-Workout	38 Min.
Fatburner Moves	43 Min.
Komplettprogramm	71 Min.

Warm-up	3:50 Min.
BBP/Stand	10:09 Min.
BBP/Boden	11:13 Min.
Bauchexpress	6:18 Min.
Fatburner Moves 1	10:13 Min.
Fatburner Moves 2	7:30 Min.
Fatburner Moves 3	10:43 Min.
Fatburner Moves Choreo	4:37 Min.
Stretching	6:29 Min.



Hinweise zum Training mit dieser DVD

Damit Sie Ihre Trainingsziele auch erreichen, möchten wir Ihnen noch ein paar Tipps geben:

Achten Sie während des gesamten Trainings auf eine gute Körperspannung und kontrollieren Sie Ihre Haltung immer wieder.

Eine besonders wichtige Rolle beim Formen und Modellieren der Körpermitte spielt die sogenannte *Core-Muskulatur*. Das sind die tiefliegenden Halte- und Stützmuskeln des Rumpfes. Diese Muskulatur wird bei den meisten Übungen dieser DVD aktiviert – allerdings nur, wenn Sie die Körperspannung gut halten.

Ebenfalls wichtig: die Atmung. Versuchen Sie, möglichst bei Anspannung der Muskulatur auszuatmen, und bei der Entlastung einzuatmen.

Falls Sie die angegebenen Wiederholungszahlen zu Anfang noch nicht bewältigen können: Machen Sie sich keine Sorgen, das ist – besonders bei Einsteigern – nicht ungewöhnlich. Machen Sie in diesem Fall einfach weniger Wiederholungen (aber immer *gleichmäßig auf beiden Seiten*) und steigern Sie sich dann langsam. Sie werden sehen, wie schnell Sie bei regelmäßigem Training Fortschritte machen werden!

Wer seine Ausdauer und Koordination trainieren oder ein paar Pfunde loswerden möchte, sollte den **Fatburner Moves** sein besonderes Augenmerk schenken:

Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, die Koordination geschult und der Fettstoffwechsel auf Touren gebracht. Michaela kombiniert hier bewährte Schritte und Bewegungen aus dem Aerobic mit innovativen Moves, die dieses Workout so besonders machen: Lassen Sie sich einfach überraschen, wie schnell die Trainingszeit verfliegen und wieviel Spaß es machen kann, die Pfunde zum Schmelzen zu bringen!

Sollten Sie zu Anfang bei der ein oder anderen Schrittfolge oder Bewegung nicht gleich folgen können, bleiben Sie nicht stehen, sondern marschieren Sie einfach am Platz oder bleiben locker in Bewegung, bis Sie wieder einsetzen und es nochmal versuchen können. Sie werden sehen: Mit jeder Trainingseinheit klappt es besser!

Wir empfehlen, das Programm erst einmal in Ruhe komplett anzuschauen, ohne mitzumachen, um sich die Bewegungsabläufe einzuprägen.

Wenn Sie sich aus den einzelnen Modulen Ihr eigenes Programm zusammenstellen möchten, beginnen Sie bitte immer mit dem *Warm-up*, um die Muskulatur auf das bevorstehende Workout vorzubereiten und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Zum Abschluss der Trainingseinheit empfiehlt sich das *Stretching*.



Michaela Süßbauer

Die sympathische Fitness-Expertin aus München hat das Programm dieser DVD entwickelt. Sie ist ausgebildete Group Fitness und Personal Trainerin sowie Lehrerin für verschiedene Fitness-Bereiche. Zusätzlich absolvierte sie eine einjährige Tanzausbildung in New York. Neben ihrer Trainertätigkeit in verschiedenen Münchner Fitness-Studios ist sie nicht nur als Sportmodel für TV- und DVD-Produktionen, sondern auch als Entwicklerin innovativer Fitnesskonzepte sehr gefragt.



weitere Infos und Kontakt: www.michaela-suessbauer.de

Valentina Macura

Die Co-Presenterin dieses Programms ist studierte Sport- und Eventmanagerin und seit über 15 Jahren professionelle Tänzerin im Bereich Streetdance/HipHop. Sie ist aktives Mitglied der Tanzgruppe „The Munich Showgirls – Das Kleeblatt“ im Bereich Jazz und Show; zusätzlich arbeitet Valentina als Sportmodel und Choreografin. 2011 absolvierte sie eine Weiterbildung im Tanz am *Broadway Dance Center* in New York.



weitere Infos und Kontakt: valentinam@web.de

Credits

• **Workout-Team:** Michaela Süßbauer, Valentina Macura • **Regie:** Elli Becker • **Aufnahmeleitung:** Rainer Huckele • **Kamera:** Michael Gsell • **Kameraassistent:** Patrick Heck • **Kran-Operator:** Jörg Heinzmann • **Maske:** Mira Kunac • **Assistenz Maske:** Annabell Huckele • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Jens Junge • **Assistenz Foto:** Florian Kurz • **Assistenz Set:** Daniel Huckele, Milan Heinzmann, Branislav Dragojevic, Ednan Coban • **Programm:** Michaela Süßbauer • **Drehbuch:** Elli Becker, Michaela Süßbauer • **Schnitt:** Elli Becker • **Menüdesign/DVD-Authoring:**

Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • **Organisation:** Stefanie Knoll • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Michaela Süßbauer, Julia Hildebrandt • **Sprecherin:** Rita Ringheanu • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.shockwave-sound.com • **Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der Unit Production Media Company** • **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH • **Unser ganz besonderer Dank gilt** Lenka Milivojevic Ivanovski, www.finera-premantura.com



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de