

Musik einlegen – und los geht's mit unserem

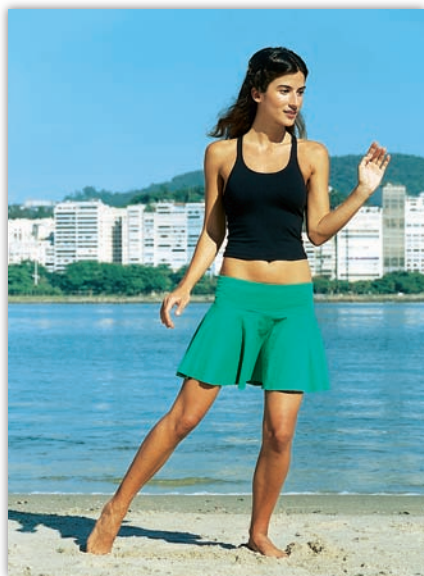
# SAMBA- WORKOUT

Starten Sie mit dem langsameren Warm-up zum Bossanova, um Ihre Koordination und Beweglichkeit zu fördern. Das Samba-Training wechselt dann bei schnellerer Musik zwischen Ausdauer- und Kraftübungen: Dabei kommt der Puls auf Fatburning-Niveau (110 bis 130 Schläge pro Minute) und fällt während der gesamten Zeit nicht mehr ab. Denn auch die Kraftübungen werden im Samba-Rhythmus mit je 30 bis 45 Wiederholungen gemacht. Wichtig dabei ist die so genannte Core-Spannung: Wie beim Pilates werden durch Anspannen der Körpermitte, also Bauch-,

Beckenboden- und unterer Rückenmuskulatur, die tief liegenden Muskeln erreicht – das ist optimal für eine super Haltung und einen flachen Bauch. Nach jeder Minute haben Sie durchschnittlich acht Kalorien verbrannt, mehr als sechs davon kommen aus den Fettdepots. Je größer die Muskelmasse bei regelmäßigem Training wird, desto mehr Kalorien verbraucht der Körper. Zum Schluss ist Entspannung angesagt mit dem Cooldown im Bossanova-Rhythmus. Dazu gehören außer Stretching zwei Beweglichkeits-Übungen, die den ganzen Körper geschmeidig halten.

## AUFWÄRMEN

*Zum Warm-up passt am besten langsamere Bossanova-Musik*



### 1. BOSSANOVA-BASIC MIT SCHULTERKREIS

Gehen Sie mit geschlossenen Füßen im Rhythmus der Musik auf der Stelle. Nun aus der Gehbewegung heraus einen Schritt nach rechts machen. Pause. Zwei Schritte geschlossen auf der Stelle. Schritt nach links. Pause. Zwei Schritte auf der Stelle. Das Tempo ist lang – schnell, schnell – lang – schnell, schnell. Jetzt die Arme anwinkeln und Schultern nach hinten kreisen lassen. Die Hüften schwingen mit. 2,5 Minuten.



### 2. BOSSANOVA-BASIC MIT SCHULTERSCHWUNG

Tanzen Sie weiter Bossanova. Nun die Schultern dabei vor- und zurückschwingen lassen. Handflächen parallel zum Boden, die Arme sind leicht angewinkelt. Hüften bleiben locker. 2,5 Minuten. ▷

# KRAFT- UND AUSDAUER-TRAINING

im schnellen Samba-Rhythmus

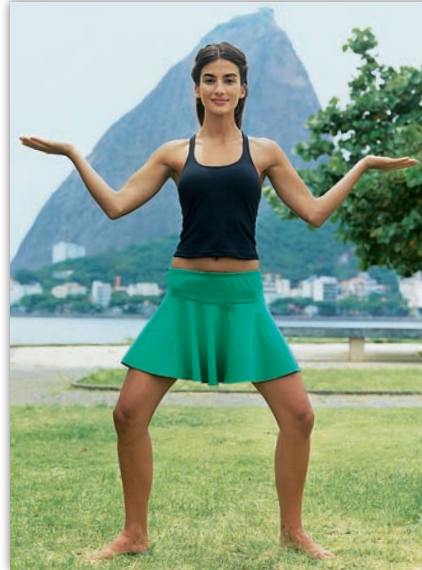
### 3. SAMBA-BASIC

Setzen Sie den rechten Fuß flach nach vorn auf, das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Linken Fuß ranziehen und nur den Ballen aufsetzen. Jetzt kurze, schnelle Gewichtsverlagerung – links, rechts.

Dann den linken Fuß flach nach hinten setzen, Gewicht auf links.

Rechten Fuß ranziehen, schnelle Gewichtsverlagerung – rechts, links.

Rechten Fuß vor, linken ran, Gewicht links, rechts, linken Fuß zurück, rechten ran, Gewicht rechts, links usw. Tempo: kurz, schnell, schnell – kurz – schnell, schnell. Durch das leichte Strecken und Beugen des Standbeins fangen die Füße an zu federn, zu bouncen. Die Hüften schwingen vor und zurück. Die Unterarme kreisen locker vor dem Körper, die Schultern bleiben tief. 2 Minuten.



### 4. SCHULTERZUG – FÜR ARME UND SCHULTERN

Stellen Sie sich hüftbreit hin und strecken Sie die Arme in Schulterhöhe zur Seite aus. Nun die Schulterblätter zueinander nach unten ziehen, die Handflächen zeigen nach oben. 3-mal 15 Wiederholungen, zwischendurch die Arme ausschütteln. Der Nacken ist lang, die Schultern sind tief.

### 5. SAMBA-BASIC ZUR SEITE

Setzen Sie den linken Fuß flach zur Seite. Rechten Fuß ranziehen und mit dem Ballen aufsetzen. Schnelle Gewichtsverlagerung – rechts, links. Rechten Fuß zur Seite, linken ran, schnelle Gewichtsverlagerung – links, rechts. Links seit, rechts ran, schnell rechts, links usw. Die Hüften schwingen mit. 2 Minuten.



### 6. CORE-SPANNUNG – FÜR DIE TAILLE

Bauen Sie die Core-Spannung auf. Das heißt: Bauchnabel nach innen und oben einziehen und gleichmäßig in den Brustkorb atmen. Core-Spannung halten, rechten Fuß nach vorn aufsetzen und die rechte Hüfte vorschieben. Rechten Fuß zurück. Linken Fuß nach vorn, linke Hüfte vor. Linken Fuß zurück. Immer rechts, links im Wechsel. In der Vorwärtsbewegung beide Arme gestreckt nach hinten ziehen. 3-mal 10 Wiederholungen. Zwischendurch die Hüften schön locker machen. ▷

KRAFT- UND AUSDAUER-TRAINING

**7. SAMBA ZUR SEITE MIT ARMSCHWUNG**

Jetzt beim Seitenschritt nach rechts die Arme locker über den Kopf heben. Beim Seitenschritt nach links die Arme wieder nach unten schwingen lassen. Die Schultern bleiben tief. 2 Minuten.



**8. SQUATS – FÜR PO UND BEINE**

Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen locker hin und machen Sie einen großen Schritt nach rechts, die Knie beugen, Po nach hinten schieben. Hochkommen, Füße aneinander, Schritt nach links,

Knie beugen, Po nach hinten – so, als wollten Sie sich hinsetzen. Hochkommen, Füße zusammen, Schritt nach rechts – immer im Wechsel. Die Knie nicht über die Fußspitzen schieben, Knie und Fußgelenke sind dabei möglichst übereinander. 3-mal 10 Wiederholungen. Zwischendurch die Beine ausschütteln.



**9. SAMBA-BASIC MIT KREUZSCHRITT VOR**

Rechten Fuß zur Seite, Gewicht auf rechts. Linken Fuß mit dem Ballen vor den rechten setzen. Schnelle Gewichtsverlagerung – links, rechts. Linken Fuß zur Seite, rechten Fuß vor den linken, Gewicht rechts, links usw. Die Hüften schwingen mit. 2 Minuten.



**10. CRUNCHES DIAGONAL – FÜR DIE BAUCHMUSKELN**

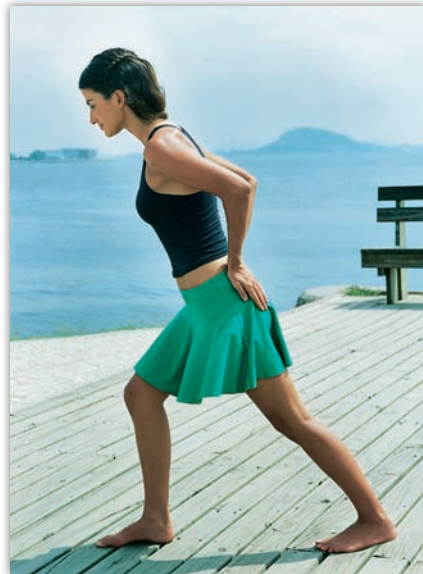
Bauen Sie wieder die Core-Spannung auf: Bauchnabel nach innen und oben einziehen, tief in den Brustkorb atmen. Locker hinstellen, die Knie sind leicht gebeugt. Jetzt das rechte Knie diagonal zum linken Ellenbogen ziehen, dann das linke Knie zum rechten Ellenbogen – immer im Wechsel. Die Core-Spannung halten, den Rücken gerade lassen, die Schultern nach unten ziehen. 3-mal 10 Wiederholungen. Zwischendurch die Arme zur Decke heben und die Bauchmuskeln lang machen. ▷

# RUNTERSCHALTEN

Zum Cooldown wieder den ruhigen Bossanova-Takt

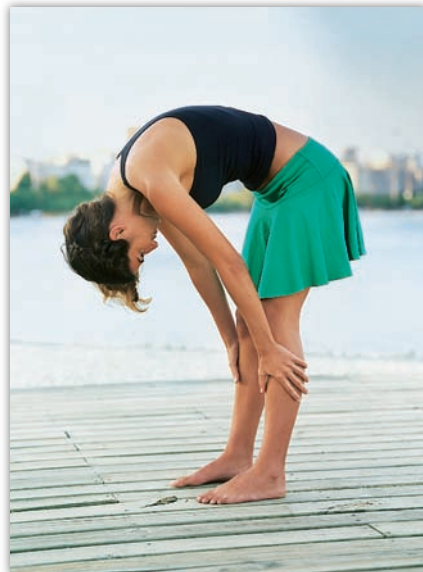
## 11. STRETCHING – FÜR DIE WADEN

Stellen Sie das linke Bein weit nach hinten und drücken Sie die Ferse in den Boden. Der Rücken ist gerade, der Nacken lang. Nun das linke Bein ein klein wenig beugen und trotzdem die Ferse am Boden lassen. Die Dehnung 12 Sekunden lang halten. Seitenwechsel. Die Übung 2-mal machen.



## 12. STRETCHING – FÜR DIE KÖRPERSEITEN

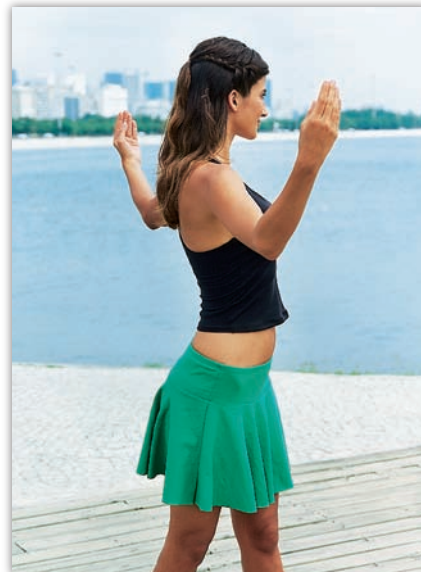
Kreuzen Sie das rechte Bein über das linke. Heben Sie den rechten Arm über den Kopf und dehnen Sie den Oberkörper zur linken Seite. Die Schulterblätter dabei nach unten ziehen. Die Dehnung 12 Sekunden lang halten. Seitenwechsel. Die Übung 2-mal machen.



## 13. BEWEGLICHKEIT UND DEHNUNG – FÜR DEN RÜCKEN

Lassen Sie den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel nach vorn rollen. Die Beine bleiben möglichst gestreckt. Wer kann, versucht mit den Händen den Boden zu berühren. Die Fersen drücken fest in den Boden, das Steißbein zieht nach oben Richtung Decke.

Nun genauso langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkommen: Wirbel für Wirbel den Oberkörper hochrollen, dabei Core-Spannung aufbauen. Die Übung 4-mal machen.



## 14. BEWEGLICHKEIT – FÜR DEN GANZEN OBERKÖRPER

Gehen Sie in die Grätsche. Die Knie sind leicht gebeugt und zeigen nach außen.

Core-Spannung aufbauen, Rücken gerade halten. Die Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken, dabei die Schulterblätter nach unten ziehen. Dann tief einatmen – mit dem Ausatmen den Oberkörper nach rechts drehen. Blick zur rechten Hand. Beim Einatmen den Oberkörper wieder zur Mitte drehen – mit dem Ausatmen Drehung nach links. Blick zur linken Hand. Die Übung 4-mal machen. Zum Schluss Arme und Beine ausschütteln und tief durchatmen. ▷



## DIE MUSIK ZUR SAMBA-FITNESS



Programm: Sabine Jöhnke; Text: Lucia Coimbra (Reportage), Iris Bader und Melanie Grimsehl (Samba-Programm); Haare und Make-up: Ranveig Bratveit

### FILM AB!

Wir haben unser Model bei den Fotoaufnahmen in Rio de Janeiro auch gefilmt – so lassen sich die Samba-Tanzschritte sogar noch besser nachmachen! Drei Filme finden Sie auf [www.brigitte.de/samba](http://www.brigitte.de/samba)

- Tanzlaune: Brasilianerinnen haben die Samba im Blut – ein Blick ins Nachtleben von Rio de Janeiro.
- Basics: Wie die Grundschrirte der Samba funktionieren – schauen Sie unserem Model zu!
- Details: Spezielle Samba-Übungen, genau erklärt – und das Nachtanzen geht ganz leicht.

Richtig viel Spaß macht das Samba-Workout mit der richtigen Musik! Genau passende Songs plus zwei Workout-Programme mit Übungsanleitungen Schritt für Schritt (für Anfängerinnen und Fortgeschrittene) sind auf der neuen BRIGITTE-CD „Samba-Power-Workout“. Es gibt sie für ca. 17,95 Euro im Handel (Bestell-Nr. 88697374442). Oder Sie bestellen direkt: [www.brigitte.de/shop](http://www.brigitte.de/shop) oder Telefon 01 80/506 20 00 (14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise können abweichen). Dann kommen 3,32 Euro Versandkosten innerhalb Deutschlands dazu.

Fehlt Ihnen noch ein bisschen Motivation? Unser BRIGITTE-Fatburn-Coach sorgt dafür, dass Sie Ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren, und unterstützt Sie mit vielen weiteren BRIGITTE-Workouts. Probieren Sie es aus! Mehr Infos finden Sie im Internet unter [www.brigitte-fatburn-coach.de](http://www.brigitte-fatburn-coach.de)