

**fit**  
FOR FUN

# Sofa Workout

Bodyshaping – leicht gemacht

Figur formen & fit werden!

Einfach  
genial:  
das Sofa als  
Trainings-  
gerät

von und mit Michaela Süßbauer

DVD  
VIDEO

## Credits

• **Workout-Team:** Michaela Süßbauer, Valentina Macura • **Regie:** Elli Becker • **Aufnahmeleitung:** Rainer Huckele • **Kamera:** Michael Gsell • **Kameraassistent:** Patrick Heck • **Kran-Operator:** Jörg Heinzmann • **Lichttechnik:** Jörg Heinzmann, Florian Kurz, Milan Heinzmann • **Maske:** Mira Kunak • **Assistenz Maske:** Annabell Huckele • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Jens Junge • **Assistenz Foto:** Florian Kurz • **Assistenz Set:** 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, Elli Becker • **Sprecherin:** Andrea Husak • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, [www.shockwave-sound.com](http://www.shockwave-sound.com) • **Mastering:** Stefan Fornaro, 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-prematura.com](http://www.finera-prematura.com)

## Fit in der Werbepause

Der innere Schweinehund hat es sich bei Ihnen auf dem Sofa gemütlich gemacht? Kein Problem – mit diesem Workout darf er bleiben, wo er ist! Sport treiben, fit werden und den Speckröllchen Beine machen – das geht auch auf dem Sofa! Das *Sofa Workout* formt, strafft und trainiert den ganzen Körper. Ein paar Minuten pro Tag genügen schon, um tolle Ergebnisse zu erzielen.

Dabei können Sie Ihr Trainingspensum ganz individuell gestalten: Es gibt mehrere anwählbare Programme und Kurzworkouts. Außerdem lässt sich das Training mit einfachen Hilfsmitteln wie einem Handtuch oder Wasserflaschen zusätzlich intensivieren. So ist für jeden Geschmack und jedes Zeitbudget garantiert das Richtige dabei.

**Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Training!**

## 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.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und Ausführung der Bewegungen und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam.

**So leicht geht fit werden – mit dem *Sofa Workout*!**

## Hinweise zum Training mit dieser DVD

Bevor Sie dieses Workout zum ersten Mal absolvieren, schauen Sie sich bitte alle Übungen einmal in Ruhe an und versuchen Sie, sich die Haltungen und Bewegungsabläufe einzuprägen.

Wenn Sie dann mit Ihrem Training beginnen, achten Sie darauf, eine **gute Körperspannung** aufzubauen und diese Grundspannung während der Übung zu halten.

Denken Sie daran, auch bei anstrengenden Übungen den **Atem fließen zu lassen** und niemals die Luft anzuhalten.

Bei Bauchmuskel-Übungen ist es wichtig, darauf zu achten, dass Ihr Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und Sie keine Beschwerden im Nackenbereich haben. Legen Sie sich wenn nötig ein flaches Kissen unter den Kopf.

Die Gelenke sollten beim Training immer **leicht gebeugt** gehalten werden. Strecken Sie also Arme und Beine nie ganz durch.

Falls es Ihnen anfänglich – besonders, wenn Sie noch nicht so viel Erfahrung mit Fitness-DVDs haben oder lange keinen Sport mehr getrieben haben – noch ein wenig schwer fällt, alle gezeigten Wiederholungen mitzumachen, dann konzentrieren Sie sich zunächst auf eine **korrekte, kontrollierte Ausführung** der Übung. Wichtig ist, dass Sie **beide Seiten gleichmäßig trainieren**.

Sie werden sehen: Bereits nach wenigen Trainingseinheiten werden Ihnen die Übungen immer leichter fallen und Sie werden feststellen, wie schnell sich Ihr Körper auf die neuen Herausforderungen einstellt. Dieser Steigerungs-Effekt ist durchaus gewollt: Auf diese Weise können Sie lange Zeit mit diesem Workout trainieren und haben doch stets die Möglichkeit, die Trainingsintensität zu steigern.

## Inhalt der DVD

### Inhalt:

<b>Einleitung</b>	<b>3 Min.</b>
<b>Workout</b>	<b>60 Min.</b>
<b>Kurzprogramm</b>	<b>35 Min.</b>

### Einzelmodule:

<b>Muntermacher</b>	<b>10 Min.</b>
<b>Minitraining</b>	<b>5 Min.</b>
<b>Bodyshaper</b>	<b>13 Min.</b>
<b>Rückenfit</b>	<b>8 Min.</b>
<b>Bauchexpress</b>	<b>7 Min.</b>
<b>Beine &amp; Po</b>	<b>9 Min.</b>
<b>Stretching</b>	<b>5 Min.</b>

Sie haben viel Stress im Alltag und leiden unter Nackenverspannungen oder Rückenbeschwerden? Dann starten Sie doch mit dem **Muntermacher**. Diese Übungen können Sie auch in Ihren Alltag einbeziehen um z. B. nach einem stressigen Meeting die Nackenmuskulatur wieder zu entspannen, die Schultern oder den Rücken zu lockern.

Sie möchten Ihre Muskulatur intensiv trainieren, haben aber wenig Zeit?

Dann ist das **Minitraining** perfekt: Hier wird überwiegend mit statischer Muskelanspannung gearbeitet. Diese Übungen sehen harmlos aus, erzielen aber mit kleinsten Bewegungen große Wirkung.

### Lust auf mehr?

Dann probieren Sie doch die verschiedenen Programme wie den **Bodyshaper**, das **Rückenfit**-Programm, den **Bauchexpress** oder das **Beine & Po**-Training aus. Hier werden die einzelnen Muskelgruppen gestärkt – mit oder ohne Hilfsmittel.

**Auch ein Stretchingprogramm darf natürlich nicht fehlen:** Wählen Sie es entweder im Anschluss an Ihr individuelles Trainingsprogramm oder auch als gesonderte Trainingseinheit.





## Michaela Süßbauer

Die sympathische Fitness-Expertin aus München ist seit mehr als 10 Jahren in der Fitnessbranche tätig und hat das Programm dieser DVD entwickelt. **Michaela** 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 Sport-Model für TV- und DVD-Produktionen, sondern auch als Entwicklerin innovativer Fitnesskonzepte erfolgreich.

weitere Infos und Kontakt:  
[www.michaela-suessbauer.de](http://www.michaela-suessbauer.de)



## Valentina Macura

Die Co-Präsenterin 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 Sport-Model und Choreografin. 2011 absolvierte sie eine Weiterbildung im Tanz am *Broadway Dance Center* in New York.

weitere Infos und Kontakt:  
[valentinam@web.de](mailto:valentinam@web.de)