

shape

Upp

Fitness

Das Fitness-Magazin  
für Studiomitglieder

**fitness\_live**

**Wer stehen bleibt,  
fällt zurück**

**abnehmen**

**Vor Crash-Diäten  
wird gewarnt**

**training**

**Auf schwanger  
folgt schlank**

**health**

**Power  
gegen Pollen**

**beauty&fashion**

**Top-Fit bis in die Fasern**

**fit macht gesund**

**16 Seiten Sonderteil  
Die besten Rezepte gegen Blut-  
hochdruck, Cholesterin, Diabetes,  
Osteoporose, Rückenschmerzen  
und mehr**

**Fitness-Karrieren:**

**vom Pummelchen  
zum Power-Jumper**

**fit\_food**

**Futtern wie  
die Profi-Kicker**





## Wir stellen noch einmal die Sieger vor und zeigen, wie sie sich fit halten, diesmal: Denys Magda

Eine ruhige Wohnstraße im Hamburger Stadtteil Barmbek-Nord. Viel Grün gibt es, denn große Bäume säumen die Straße und ein kleiner Park ist gleich in der Nähe. Hier wohnt ein Gewinner.

Im vierten Stockwerk (ohne Fahrstuhl) eines schlichten Mietshauses öffnet mir Denys Magda mit einem herzlichen Lachen die Tür zu seiner kleinen, gemütlichen Wohnung. Denys gewann letztes Jahr im Sportmodel-Contest in der Kategorie Junior Male den Titel „Deutsches Sportmodel 2009“.

Grün, so erfahre ich später im Gespräch, ist auch Denys' Lieblingsfarbe und das sieht man sofort. Dezent und schick platziert entdeckt man überall in der Wohnung und an ihm kleine Hinweise darauf. Das T-Shirt, welches er trägt, die Wand im Schlafzimmer, und zu meiner Verwunderung auch die grüne Tür und der Rahmen der Waschmaschine...

### Der Weg zum Model-Titel

Wir sind schnell beim Du und ich frage ihn, seit wann er Sport macht und wo er trainiert hat, um den begehrten Model-Titel zu erlangen. Er erzählt, dass er zur Zeit als Tänzer engagiert ist im Musical „Ich war noch niemals in New York“. An sechs Abenden in der Woche steht er auf der Bühne im Hamburger Operettenhaus. Tanz ist seine große Leidenschaft und schon immer für ihn ein intensives und auch anstrengendes Training. Tanz ist also die Ursache und Basis für seinen wohlgeformten Körper.

Geboren und aufgewachsen ist er in Zaporozhye in der Ukraine. „Das waren wirklich nicht die besten Voraussetzungen für eine Karriere als Tänzer und Model“, sagt er. Die Ernährung dort hatte es nämlich in sich. Weisskohl ist eine der bedeutendsten Gemüsesorten in der ukrainischen Küche und Borschtsch eines der bekanntesten Gerichte. Die Erziehung war streng und was auf den Tisch kam, musste aufgegessen werden.

Denys sagt, dass er deshalb als Kind pummelig war, sogar einen kleinen Bauch hatte. Das störte ihn schon damals. Aber es gab einen Cousin, der für ihn ein großes Vorbild war. Denn der war athletisch, trainiert und machte eine gute Figur.

Eines Tages fasste Denys dann als Jugendlicher seinen wichtigsten Entschluss: Der Bauch muss weg – ein Training muss her.

Tanz sollte es sein und so bot sich die ukrainische Folklore an, um das Nützliche mit dem Angenehmen zu verknüpfen.

„Ich stand an der Stange. Zusammen mit vielen Mädchen und mit meinem Bauch“

lacht Denys. Doch schon bald machte der Bauchspeck einer definierten Bauchmuskulatur Platz.

### Von der Metallurgie bis zur AIDA

Denys berichtet mir, wie seine Karriere dadurch einen glücklichen Verlauf nahm.

„Die Schulzeit endete und der Ernst des Lebens kündigte sich an.“ Zaporozhye bot kaum Gelegenheiten für eine individuelle Berufswahl. Ganz viele Menschen arbeiten nämlich dort in der Metallurgie. Der Begriff bezeichnet die Gesamtheit der Verfahren zur Gewinnung und Nutzung von Metallen. Auch Denys machte also nach seiner Schulzeit zwangsläufig ein Praktikum in der Metallurgie. Aber nach einem halben Jahr in dieser anstrengenden, ungesunden, heißen und schweißtreibenden Tätigkeit kam seine große Chance: Ein Casting in Kiew bei dem Denys erfolgreich zeigen konnte, was er durch das Training des russischen Kosakentanzes Kasatschok alles gelernt hatte. Seine Karriere startete und er verließ endlich die Fabrik, um ab dann in Kiew mit vielen namhaften Showgrößen und Popsängern auf der Tanzbühne zu stehen.

Dann kam eine neue Chance. Das Kreuzfahrtschiff AIDA suchte neue Künstler. Vier Jahre wurden daraus für Denys. Und in dieser Zeit ging es Auf und Ab. Nicht mit seiner Karriere – aber der ewige Wellengang schlug ihm gehörig auf den Magen. Ein Job an Land sollte es wieder werden, soviel stand fest. Und auch seine Beziehung soll-



Denys tanzt. Mit seiner Frau Denise Obedekah in der Garderobe des Hamburger Operettenhaus in der Uniform seiner Rolle in dem Musical „Ich war noch niemals in New York“ (links) und auf der AIDA in der Show 'Born to be Wild' (rechts)



# Tanz ist meine große Leidenschaft

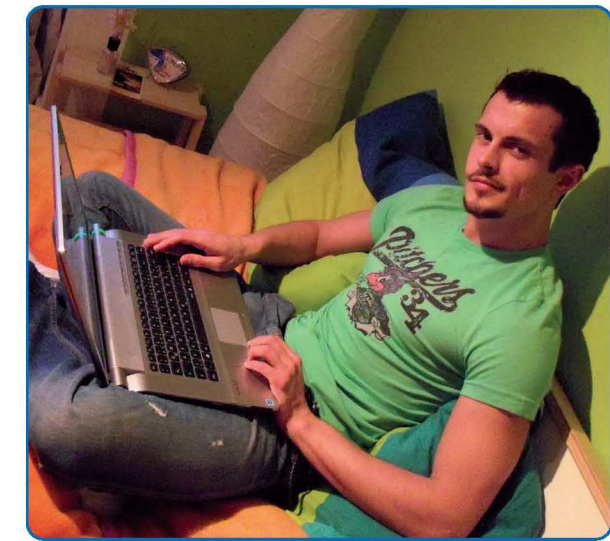
shape up-Reporter Niels Blume trifft Sportmodel des Jahres Denys Magda in seiner Hamburger Wohnung zum Gespräch über Ernährung, High-Tech und die Lieblingsfarbe grün



Immer sportlich. Denys als Akrobat im Studio (unten) und mit Freunden Isabela (oben) und Fitness First-Trainer Christian (links) an der Hamburger Außenalster...



Denys allein zu Haus. Fanpost beantwortet er am liebsten ganz leger auf dem Bett per Laptop. Für ihn als Technik-Fan natürlich mit dem neuesten Gerät am Markt



te endlich einen festen Rahmen erhalten. Auf dem Schiff lernte er sie kennen, denn sie war dort als Musicaldarstellerin seine Kollegin. Im März 2009 war es schließlich soweit. Denys heiratete seine große Liebe Denise Obedekah, die nicht nur den gleichen Beruf wie er und durch ihren Vornamen eine große Namensähnlichkeit mit ihm hat, sondern auch im gleichen Sternzeichen des Wassermanns geboren ist. Zur Zeit arbeitet Denise als Sängerin in Köln im Musical „Hairspray“.

Wie es denn mit dem Wunsch nach Nachwuchs aussieht, frage ich Denys in diesem Zusammenhang. Er denkt laut nach und sagt: „Gerne, vielleicht in drei bis vier Jahren... Aber zur Zeit müssen wir noch warten, denn der Beruf und die Karriere gehen vor...“

Aber Denys hat nicht nur die Karriere im Kopf, denn er behält immer im Blick, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht. Viel Disziplin, körperliches Training und gesunde Ernährung waren und sind stets wichtig für ihn. Darüber hinaus zählen für Denys natürlich auch Erholung und Spaß.

Einen Tag in der Woche hat er keinen Auftritt. Dann ist er gerne mal faul, so sagt er. Wobei das Adjektiv „faul“ auf ihn so überhaupt nicht zu passen scheint.

Sehr oft trainiert er im Studio bei „Fitness First“ – am liebsten in Kursen ganz intensiv das Bauchmuskultraining. Training in Gruppen bedeutet für ihn eine echte Wettbewerbssituation. Es reizt ihn, dort der Beste

zu sein und somit alles zu geben. Zusammen mit seinen Freunden Isabela und Christian, der zudem auch noch Trainer ist bei Fitness First, macht ihm der Sport viel Spaß. Aber er achtet darauf, nicht zuviel Muskulatur zu entwickeln. Als Tänzer kann er sich das nicht leisten – ein zu voluminöser Muskel schränkt nämlich die Beweglichkeit beim Tanz ein.

Mehr auf Seite 46 und Denys' sehr persönlichen BodyCheck



**Tanz ist seine große Leidenschaft...**

Fortsetzung von Seite 45

**Gesunde Ernährung ist wichtig**

Aus der Puste bringt ihn nichts so schnell. Geraucht hat er noch nie und schon als Jugendlicher hat er Zigaretten gut widerstehen können – sie schmeckten ihm einfach nicht. Bei der Ernährung ist er ebenfalls ganz Profi. „Keine Süßigkeiten, wenig Fett und keine Kohlenhydrate nach 20 Uhr“. Dabei isst er zu Zeiten, die für Büromenschen nicht üblich sind. Vor 24 Uhr gibt es an den sechs Abenden pro Woche, an denen er auf der Bühne tanzt, nie ein Abendessen. Entsprechend spät geht er dann natürlich auch zu Bett und steht am nächsten Tag erst zwischen 11.00 und 12 Uhr auf. „Frühstück“ gibt’s um 12.30 Uhr und ein kleines Mittagessen findet entsprechend erst ab 15 Uhr statt. So sieht für ihn ein ganz normaler Tagesablauf aus.

**Hang zu Hightech**

Ich frage Denys, was ihn denn sonst noch fasziniert, ganz unabhängig von den Themen Sport, Fitness und Tanz.

„Technik und Elektronik“ kommt es wie aus der Pistole geschossen. Das Neueste vom Neuen weckt stets sein Interesse und das eine oder andere Hightech-Equipment steht deshalb auch bei ihm zu Hause. Eine Agentur, so berichtet er, hat ihn vor kurzem für eine Tchibo-Werbung gefilmt, die in Kürze erscheint. Das Motto und Thema dieser Werbung lautet, „I love Technic“. Als ob sie es gewusst hätten, denn perfekter hätte es nicht passen können, gerade Denys als Model für diese Kampagne zu buchen.

Ab Herbst 2010 geht das Musical „Ich war noch niemals in New York“ von Hamburg nach Stuttgart. Denys hat dafür bereits den Folgevertrag in der Tasche. Und als Technik-Fan steht für ihn eines jetzt schon eindeutig fest: „In die nächste Wohnung kommt auf jeden Fall ein Geschirrspüler.“



**Der shape up Bodycheck**

NAME: **Denys Magda**  
 Beruf: Tänzer, Model  
 Heimat: Ukraine  
 Domizil: Hamburg  
 Alter: 26  
 Größe: 1,80 m  
 Gewicht: 78 kg  
 Bodymassindex: 24  
 Whaist-to-Hip: unbekannt

**Fragen zum Lebensstil:**

**Wie viel Stress sind Sie täglich ausgesetzt?** Schätzen Sie Ihre Belastung auf einer Skala zwischen 0 (gering) und 10 (extrem stressig) **3**

**Wie hoch ist Ihr Agressionspotential.** Ordnen Sie sich selbst zwischen 0 (sehr gutmütig) und 10 (extrem aggressiv) ein. **3**

**Fühlen Sie sich glücklich und zufrieden?** Beurteilen Sie Ihren augenblicklichen Gemütszustand zwischen 0 (unglücklich) und 10 (sehr glücklich). **9**

**Wie gesund fühlen Sie sich?** Beurteilen Sie Ihre derzeitige Verfassung auf einer Skala zwischen 0 (sehr krank) und 10 (kerngesund). **9**

**Wie viele Tage in den letzten 12 Monaten waren Sie so krank,** dass Sie zu Hause bleiben mussten? **2**

**An wie vielen Tagen in den letzten 12 Monaten mussten Sie im Krankenhaus stationär behandelt werden.** **0**



Model: Dennys by OM Sportmodelagency Düsseldorf, www.om-sportmodel.de  
 Fotos: Michael Eichfeld, Graphic Arts Design, Leverkusen, www.graphic-arts-design.de sowie Niels Blume und Dennys Magda privat

**Wie häufig trinken Sie Alkohol?**  
 - täglich  
 - 2 bis 3 mal pro Woche  
 - **einmal wöchentlich** **x**  
 - seltener als einmal pro Woche

**Rauchen Sie?**  
 - ja  
 - **nein** **x**

**Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Nacht?** **9**

**Wie beurteilen Sie Ihr eigenes Gewicht?**  
 - mehr als 10 Kilo zu viel  
 - 5 bis 10 Kilo zu viel  
 - bis 5 Kilo zu viel  
 - **Normalgewicht** **x**  
 - Untergewicht

**Haben Sie in Ihrem Beruf genug Bewegung oder sitzen Sie viel?**  
 Notieren B für genug Bewegung oder S für zu viel Sitzen. **B**

**Trainieren Sie Ihre Ausdauer, so dass Sie richtig ins Schwitzen kommen?**  
 - fast nie  
 - weniger als 30 Minuten pro Woche  
 - 30 bis 60 Minuten pro Woche  
 - **eine bis 3 Stunden pro Woche** **x**  
 - mehr als 3 Stunden pro Woche

**Fühlen Sie sich in Bezug auf Ihre Ausdauer fit?**  
 - **ja** **x**  
 - nein

**Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit durch Gymnastik-Programme oder Stretching?**  
 - fast nie  
 - weniger als 5 Minuten pro Woche  
 - 5 bis 20 Minuten pro Woche  
 - **20 bis 60 Minuten pro Woche** **x**  
 - mehr als eine Stunde pro Woche

**Fühlen Sie sich elastisch und kräftig?**  
 - **ja** **x**  
 - nein