

**INKLUSIVE
zweiwöchigem
Power-Plan**

GESUND UND FIT MIT

KATI WITT

So werden auch Sie fit mit dem Programm der erfolgreichsten Eiskunstläuferin aller Zeiten

riva

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2006 by riva Verlag

Gesamtbearbeitung: Judith Wittmann

Textredaktion: Rainer Weber

Druck: Druckerei Joh. Walch, Augsburg

ISBN-10 3-936994-22-6

ISBN-13 978-3-936994-22-3

Für Fragen und Anregungen:

witt@rivaverlag.de

riva Verlag München

Frundsbergstraße 23, 80634 München

Tel. 089 651285-0, Fax 089 652096

info@rivaverlag.de

www.rivaverlag.de

riva ist ein Imprint des FinanzBuch Verlags

riva

Bildnachweis: Alle Fotos mit Katarina Witt: Frank Schott, San Fransisco; Archiv Verlag Gesundheit, Berlin: 95, 97, 99, 109; Jochen Grün, München: 19, 101, 111, 123, 125, 148, 187; Marc Baptiste, New York: 34, Istockphoto ??, ??, ??, ??

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

INHALT

15 | FITNESS HEISST

Gesund und gut drauf

16 | Fitness ist Lifestyle

19 | Warum es sich lohnt, fit zu sein

22 | Die Basis für ein gutes Körpergefühl

23 | Fitness ist eine Altersbremse

24 | Positive Lebenseinstellung



29 | BEWEG DICH!

Warum regelmäßige Bewegung so wichtig ist

30 | Es muss nicht immer Höchstleistung sein

34 | Bewegung wirkt wie ein wahres Wunder

39 | Jeder Gang macht schlank

43 | 10 Tipps, wie Sie mehr Bewegung in den Alltag bringen

46 | Bei welchem Puls das Fett gut schmilzt



49 | KOMM IN GANG

Ihr persönliches Trainingsziel

50 | Was Sie wirklich bewegt

54 | Fitness-Mythen

55 | Konstitutionstypen

57 | Sport: eine Schule fürs Leben

58 | Wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen

60 | Die besten Tipps zur Motivation



63 | IN FORM KOMMEN

Wie Sie Ihren Fitness-Level erreichen

64 | Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit

66 | Ausdauer durch Laufen und nützliche Lauftipps

72 | Kraft durch das Thera-Band

78 | Übungen zur Motivation



83 | FORM HALTEN

Wie Sie mit wenig Aufwand ein hohes Niveau halten

- 84 | Mit wenig Aufwand in Form bleiben
- 87 | Das Sixpack
- 89 | Der Power Circle
- 88 | Mein Personal Trainer



99 | ISS DICH FIT!

Wie Sie sich durch gute Ernährung Diäten ersparen

- 100 | Clever essen: 10 goldene Regeln
- 104 | Vernünftige Ernährung
- 117 | Lebensmittel für die Schönheit
- 119 | Flüssigkeit: der Wasserträger für bessere Leistung



123 | GANZ ENTSPANNT

Wie Sie ganz leicht Ihre seelische Balance finden

- 124 | Die Seele baumeln lassen
- 127 | Übung zur Entspannung
- 132 | Sofortmaßnahmen bei Stress
- 133 | Energie und Entspannung durch bewusstes Atmen
- 134 | Stress kann auch positiv sein



141 | AB INS STUDIO...

Totale Fitness mit dem Ein-Stunden »Witt-Workout«

- 142 | Muckies machen Spaß: Warum Krafttraining so wichtig ist
- 145 | Effektive Kraftübungen im Gym



157 | AUF REISEN

Unterwegs: Was Sie gutes für sich tun können

- 158 | Was locker macht
- 160 | Dem Jetlag davonfliegen
- 163 | Stretching: geschmeidig wie eine Katze



177 | FITNESS FÜR FAULE

- Einfache Übungen für zu Hause
- 178 | Ganz leicht in Schwung
- 181 | Übungen, die Spaß machen: Trampolin und Seilspringen...
- 189 | Sinnvolle Anschaffungen für zu Hause



193 | VIEL ZEIT FÜR MICH

- Wie Sie den Urlaub als Trainingslager nutzen können
- 194 | Urlaub als Trainingslager
- 199 | Der Power-Plan für jeden Tag



221 | OFFEN FÜR NEUES!

- Moderne Fitness-Methoden
- 225 | Yoga: Abenteuer für Körper und Seele
- 231 | Girotonic: dreidimensionaler Nutzen für den Körper
- 233 | Pilates: das hocheffektive Trendtraining
- ?? | Die wichtigsten Regeln für Pilates & Co



237 | DAS GUTE LAUNE PROGRAMM

- Wie Sie immer wieder und jederzeit auf Erfolgskurs kommen
- 238 | Gewinnen Sie dem Leben die schönsten Seiten ab
- 240 | 10 wirkungsvolle Wohlfühl-Tipps



247 | ANHANG

- 247 | Sachwortregister
- 251 | Literaturverzeichnis
- 252 | Das Team

