

Fit wie ein Star!

Roter Teppich, Rampenlicht, blitzende Kameras, kreischende Fans – im Blickpunkt stehen die Stars und Sternchen dieser Welt. Hier sieht man alles: Wer hat zugenommen, wer Cellulite, wer schlaffe Oberarme und wer wieder eine Falte mehr im Gesicht. Schauspieler, Sänger und Models bemühen sich redlich, immer gut auszusehen und fit zu sein. Doch auch für die Promis bedeutet das harte Arbeit und Disziplin. Wir verraten die besten Startricks für eine tolle Figur!



Promis und ihr Fitnessprogramm

Wer eine gute Figur haben will, braucht viel Bewegung und die richtige Ernährung. Vorbilder sind dabei oft und gerne prominente Persönlichkeiten, die natürlich schon berufsbedingt gut aussehen und fit sein müssen. Doch auch in der Welt des Glanzes und Glamours kämpft man mit Figurproblemen – und für ein tolles Aussehen muss einiges getan werden. Die meisten Stars leisten sich dazu oft einen persönlichen Fitnesstrainer, der dem Star mit straffem Workoutprogramm und strengen Ernährungstipps unterstützend zur Seite steht.

David Kirsch ist hierbei einer der bekanntesten Personal Trainer (mit einem gewissen Kult-Status). Ob Heidi Klum, Linda Evangelista, Liv Tyler oder Donald Trump: Sie alle haben schon das Powerprogramm (Grundsätze: Anstrengung, Motivation und Ernährung) des amerikanischen Fitnessgurus erfolgreich durchlaufen. Mit einem straffen Fitnessplan (ein bis zwei Stunden Training pro Tag) und knallharten Ernährungsregeln wurden die Promis wieder fit für Leinwand oder Laufsteg gemacht.

Promis wie Madonna, Naomi Campbell oder Sting lassen sich vom Londoner Personal Coach Matt Roberts beraten, motivieren und in Form bringen. In mehreren Aufbauphasen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit in optimal abgestimmten Schritten kontinuierlich verbessert und gleichzeitig die Essgewohnheiten nachhaltig umgestellt. Wie andere Fitnessprogramme basiert auch dieses auf drei Säulen: Einer idealen Mischung aus Training, Entschlackung und gesunder Ernährung.

Ganzkörper-Power durch Pilates

Stars wie Elizabeth Hurley, Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker, Julia Roberts oder Sharon Stone schwören schon lange auf Pilates. Pilates – eine Mischung aus Yoga, Tanz und Gymnastik – ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, bei dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Kombiniert werden Atemtechnik, Kraftübungen, Koordinationsübungen und Stretching. Nur wenn die Bewegungen bewusst, kontrolliert und präzise ausgeführt werden, ist



die Wirkung optimal.

Beispielübung: Roll-down

Gerade hinstellen und tief einatmen. Während des Ausatmens die Wirbelsäule langsam nach unten abrollen, dabei mit dem Kopf beginnen, dann die Brustwirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule langsam nach vorne beugen. Dabei nicht überdehnen, nur so weit, wie es geht! Wenn der Oberkörper nach unten hängt, wieder tief einatmen, Arme locker hängen lassen. Mit der nächsten Ausatmung die Wirbelsäule langsam wieder aufrollen bis zum aufrechten Stand.

Bitte beachten: Es empfiehlt sich für Anfänger, einen Pilateskurs zu besuchen. Denn entscheidend für die Wirksamkeit der Übungen ist das Verständnis ihrer Funktion und die bedächtige und genaue Ausführung!

Bitte beachten: Es empfiehlt sich für Anfänger, einen Pilateskurs zu besuchen. Denn entscheidend für die Wirksamkeit der Übungen ist das Verständnis ihrer Funktion und die bedächtige und genaue Ausführung!

Die Top Five der Schönheits-Geheimnisse der Stars

Man braucht nicht unbedingt einen Personal Trainer, sondern vor allem den guten Willen, etwas an sich und seinem Aussehen zu ändern. Mit genügend Motivation kann es jeder schaffen! Folgende Regeln gelten als die Topschönheitsgeheimnisse der Stars:

1. Regel: Selbstkontrolle. Bei den vielen Premierenfeiern und Partys sind die Verlockungen für die Stars in Form von reichhaltigen Buffets groß – da heißt es, Disziplin bewahren. Wenn man ausgehen und die Kalorienbomben vermeiden möchte: zu Hause schon eine Kleinigkeit essen. Dann langt man später nicht unnötig vor Hunger zu den falschen Sachen. Anregende und nette Unterhaltungen lenken zudem vom Essen ab, und man kann den Abend ohne Reue genießen.

2. Regel: viel Wasser. Trinken Sie viel Mineralwasser, möglichst ohne oder mit nur wenig Kohlensäure. Wer viel trinkt, tut nicht nur dem Flüssigkeitshaushalt in seinem Körper Gutes, sondern verspürt tatsächlich auch weniger Hunger. Versuchen Sie, mindestens zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, aber auch ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee ist möglich. Viel Flüssigkeit enthalten zum Beispiel auch Melonen und Trauben sowie Salatgurken und Tomaten – die darf man gerne zusätzlich naschen.

3. Regel: eiweißreiche Nahrung. Essen Sie viel eiweißhaltige Nahrung, denn bei der Verdauung von Eiweiß verbrennt der Körper bis zu 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien. Gut sind mageres Fleisch und Geflügel, Eier, Fisch und Meeresfrüchte, Obst in allen Variationen, Salate und Gemüse (optimal zur Fettverbrennung ist zum Beispiel grünes Gemüse wie Brokkoli, Sellerie, Spinat oder Rosenkohl).



4. Regel: genügend Bewegung. Es gilt: weniger essen und zusätzlich Sport treiben. Nur dabei werden die Fettpölsterchen in Muskeln umgewandelt. Und das muss kein großer Aufwand sein: Schon 15 – 30 Minuten täglich reichen völlig aus, egal ob Gymnastik auf dem Boden, mit Stepper oder Springseil. Zusätzlich öfter mal eine Strecke zu Fuß gehen, Treppen steigen und mit dem Rad fahren. Leistungsstarke Muskeln verbrennen mehr Fett als untrainierte.

Die Top Five der Schönheits-Geheimnisse der Stars

5. Regel: ausreichend Schlaf. Der Mensch braucht ca. acht Stunden Nachtruhe, damit das Immunsystem stark bleibt. Im Schlaf regeneriert sich der Körper, und Schlafen kann auch schlank machen. Mit der richtigen Ernährung kann die Bildung eines Wachstumshormons angeregt und so die Fettverbrennung im Schlaf unterstützt werden. Schlafen ist wichtig: Wer früh aufstehen muss, sollte also rechtzeitig ins Bett gehen – es lohnt sich!

Viele der Fitnessstricks und Ernährungstipps sind natürlich längst keine Geheimnisse mehr: Paris Hilton trinkt lieber Mineralwasser statt Cola Light und vermeidet so den darin enthaltenen Zuckerersatz. Shakira setzt auf frische Feigen, das bringt die Verdauung in Schwung. Halle Berrys Rezept für ein gesundes Omelett: das Eigelb weglassen (die Kalorien stecken im Eigelb) und Haferflocken (viele Ballaststoffe) unterrühren. Jessica Simpson isst täglich Kiwi. Das entschlackt, ist gut für den Busen und festigt das Gewebe. Kate Winslet schwört auf folgenden Snack: ballaststoffreiche Hafercracker belegt mit kalorienarmen Salatgurkenscheiben. Rihanna trinkt jeden Morgen ein Glas Wasser mit Zitronensaft, denn Vitamin C regt die Kollagenproduktion an und strafft das Bindegewebe. Beyoncé Knowles und Kelly Clarkson greifen zur Banane. Die macht satt und liefert eine Menge Nährstoffe, Minerale, Vitamine und Energie.

Bei aller Euphorie sollte man aber eines nicht vergessen: Die meisten Schlankheitstipps helfen nur, wenn man nebenbei Sport treibt und auch sonst einen gesunden Lebenswandel pflegt!

Buch-Tipps

David Kirsch: "Sound Mind – Sound Body. Fit in 6 Wochen", riva Verlag 2006, ISBN 3936994218, gebunden 19,90 Euro

Matt Roberts: "Fit in 90 Tagen. Das Trainingsprogramm der Stars", Dorling Kindersley Verlag 2001, ISBN 3831001928, Taschenbuch, 15,90 Euro

"Schön wie ein Topmodel. Toll aussehen, super ankommen", Mosaik bei Goldmann 2007, ISBN 3442391164, Broschiert 16,95 Euro

Heidi Klum "Natürlich erfolgreich", Krüger Verlag 2005, ISBN 381051277X, Gebunden 9,95 Euro

Katharina Witt "Gesund und fit mit Kati Witt", riva Verlag 2006, ISBN 3936994226, Gebunden 9,90 Euro

Extra-Tipps

Zum Thema Pilates

Buch: Barbara Mayr "Pilates allein zu Hause – das 8-Minuten-programm", Ueberreuter 2005, ISBN 3800070847, gebunden,





14,95 Euro

Buch: Dieter Grabbe: "Pilates für Einsteiger. Das all-in-one Übungsprogramm für Zuhause", Droemer/Knaur 2005, ISBN 3426642182, Buch mit CD, 19,90 Euro

DVD: Barbara Becker: "Pilates + Yoga", WVG-Medien 2007, ca. 16,90 Euro

Web: <http://www.fitnessonline.at/wissen/pilates/titel.htm>



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

