

Tine Möller

Schlank und fit DURCH DIE WECHSELJAHRE

Das Trainingsprogramm gegen Hormonchaos,
Muskelabbau, Hitzewallungen und Gewichtszunahme

riva

© 2021 des Titels »Schlank und fit durch die Wechseljahre« von Tine Möller (ISBN 978-3-7423-1826-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	6
KAPITEL 1: FRAUEN IM WECHSEL	13
Veränderung in drei Phasen	14
Die zweite Pubertät – wie sich der weibliche Körper verändert	15
Ernährung in den Wechseljahren	26
Bewegt durch die Wechseljahre	35
KAPITEL 2: ERFOLGREICH TRAINIEREN	43
Ausrüstung	44
Sicher trainieren	45
Aufbau einer Trainingseinheit	46
Trainingsprinzipien – einfache Regeln für maximalen Erfolg	47
Trainingsschwerpunkte	52
KAPITEL 3: ÜBUNGEN FÜR EINEN FITTEN WECHSEL	61
Aufwärmen und Mobilisation	62
Beine und Gesäß	75
Arme, Schultern und Brust	86
Rumpf	104

Beweglichkeit	128
Ausdauer	138
Beckenboden	146
Cool-down und Dehnung	159
KAPITEL 4: TRAININGSPLÄNE	176
Ablauf der Trainingseinheiten	178
Die Fettverbrennung anregen: Intervalltraining für Einsteigerinnen	180
Die Fettverbrennung anregen: Intervalltraining für Fortgeschrittene	184
Straffe Arme und starke Schultern	188
Rumpf-Spezial – für innere und äußere Balance	192
Definierte Beine und knackiger Po	196
Stoffwechsel anregen und Bauchfett reduzieren	200
Die Kraft aus der Mitte: Beckenbodentraining	204
Hormonbalance	208
Mehr Flexibilität: Kickstart für den Tag	212
Zur Ruhe kommen für erholsamen Schlaf	216
Weiterführende Lese- und Hörempfehlungen	220
Übungsverzeichnis	221
Dank	223
Über die Autorin	224