

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](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>KAPITEL 1: FRAUEN IM WECHSEL .....</b>	<b>13</b>
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
<b>KAPITEL 2: ERFOLGREICH TRAINIEREN .....</b>	<b>43</b>
Ausrüstung .....	44
Sicher trainieren .....	45
Aufbau einer Trainingseinheit .....	46
Trainingsprinzipien – einfache Regeln für maximalen Erfolg .....	47
Trainingsschwerpunkte .....	52
<b>KAPITEL 3: ÜBUNGEN FÜR EINEN FITTEN WECHSEL .....</b>	<b>61</b>
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
<b>KAPITEL 4: TRAININGSPLÄNE . . . . .</b>	<b>176</b>
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