

INHALT

BASICS

Auf ein Wort mit Prof. Dr. Ingo Froböse	4
Fit und gesund bis ins hohe Alter: Warum Muskeln der Schlüssel sind	22
Immer noch unterschätzt: Die Bedeutung der Muskulatur für die Gesundheit	52
Basics rund um die Muskeln und ihr Training	84

5 * 5-ÜBUNGEN

5 x 5 Bein- und Gesäßmuskulatur	38
5 x 5 Rückenmuskulatur	64
5 x 5 Hüft- und Oberschenkelmuskulatur	92
5 x 5 Muskulatur des ganzen Körpers	116
5 x 5 Schultermuskulatur	142
Der 8-Wochen-Fahrplan – Ihr Weg zur neuen Stärke	182

REZEPTE

Leckeres für starke Muskeln	160
-----------------------------	-----

SPECIALS

Selbsttest: Der große Muskel-Check-up	12
Warm-up: Für einen starken Start ins Training	30
FAQ: Basics zum 5 x 5-Prinzip	34
Auf einen Blick: Benefits des Muskeltrainings	60
FAQ: Mehr Gewicht mit zunehmendem Alter? So steuern Sie gegen	76
Viszerales Bauchfett! Welche Übungen helfen?	78
FAQ: Trinken für die Muskeln?	90
Starke Muskeln lieben Pausen!	104
Durch Mobilisation beweglich bleiben	108
Wenn Muskeln schmerzen	114
Ausdauertraining: Die perfekte Ergänzung zum 5 x 5-Prinzip	128
Muskeln und Faszien – eine Verbindung, die Sie pflegen sollten	132
Wenn sich der innere Schweinehund meldet: So bleiben Sie motiviert	136
Wie ich den Sport in meinen Alltag integriere	138
Von 100 auf 0, aber langsam: Cool-down	154
Nicht nur Proteine: Ernährung für die Muskeln	156
Service	186