

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 |