

Inhalt

Sarkopenie – eine unterschätzte Krankheit und neue Therapieansätze	6
Muskelaltern – ein weitreichendes Problem mit einer einfachen Lösung	7
Altersgerechtes Krafttraining für jeden	8

Kapitel 1

Was Sarkopenie verursacht und wie sie sich auswirkt **11**

Was ist Sarkopenie?	12
Warum Muskeln altern	20
Warum Sarkopenie problematisch ist	31

Kapitel 2

Altersgerechtes Krafttraining **35**

Ein kleiner Ausflug in die Anatomie	36
Krafttraining für jedes Alter	46
Das richtige Training für die unterschiedlichen Gruppen	48
Was Sie über Krafttraining wissen sollten	55

Kapitel 3

Ran an die Übungen! **67**

Wie der Übungsteil aufgebaut ist	68
Das Training für prä-sarkopene und sarkopene Senioren	70
Übungen zum Aufwärmen	71
Hauptübungen für den Unterkörper	76
Hauptübungen für den Oberkörper	86
Stabilitätsübungen	92
Trainingspläne für prä-sarkopene und sarkopene Senioren	96

Das Training für durchschnittlich fitte Senioren	106
Übungen zum Aufwärmen	108
Bewegungsvorbereitung	112
Hauptübungen für den Unterkörper	116
Hauptübungen für den Oberkörper	128
Stabilitätsübungen	132
Trainingspläne für durchschnittlich fitte Senioren	135
Das Training für Supersenioren	160
Kniebeuge und Kreuzheben sicher erlernen	161
Übungen zum Aufwärmen	164
Bewegungsvorbereitung	169
Hauptübungen für den Unterkörper	172
Hauptübungen für den Oberkörper	186
Stabilitätsübungen	189
Trainingspläne für Supersenioren	193

Kapitel 4

Powernährstoffe für starke Muskeln	207
Wie Sie mit der richtigen Ernährung Muskeln erhalten	208

Kapitel 5

Die Weichen stellen für einen gesunden Lebensstil	221
Den inneren Schweinehund besiegen	222
Das eigene Verhalten ändern	224
Unterstützung durch Angehörige und Freunde	231
Dank	233
Über die Autoren	234
Quellenverzeichnis	235
Sachregister	238
Übungsregister	240