

Prof. Dr. Henning Wackerhage | M. Sc. Marie Heiber

# Starke MUSKELN IM ALTER

Wie Sie **Sarkopenie**  
vorbeugen, Stürze verhindern  
und lange mobil bleiben

riva

© des Titels »Starke Muskeln im Alter« von Prof. Dr. Henning Wackerhage und Marie Heiber (ISBN Print: 978-3-7423-2245-6)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 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
<b>Das Training für prä-sarkopene und sarkopene Senioren .....</b>	<b>70</b>
Übungen zum Aufwärmen .....	71
Hauptübungen für den Unterkörper .....	76
Hauptübungen für den Oberkörper .....	86
Stabilitätsübungen .....	92
Trainingspläne für prä-sarkopene und sarkopene Senioren .....	96

<b>Das Training für durchschnittlich fitte Senioren</b> .....	<b>106</b>
Übungen zum Aufwärmen .....	108
Bewegungsvorbereitung .....	112
Hauptübungen für den Unterkörper .....	116
Hauptübungen für den Oberkörper .....	128
Stabilitätsübungen .....	132
Trainingspläne für durchschnittlich fitte Senioren .....	135
<b>Das Training für Supersenioren</b> .....	<b>160</b>
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*

<b>Powernährstoffe für starke Muskeln</b> .....	<b>207</b>
Wie Sie mit der richtigen Ernährung Muskeln erhalten .....	208

## *Kapitel 5*

<b>Die Weichen stellen für einen gesunden Lebensstil</b> .....	<b>221</b>
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