



MUSKULÄRE FITNESS – DER SCHLÜSSEL ZUM ERHALT VON SELBSTÄNDIGKEIT UND MOBILITÄT





WIE VIELE MUSKELN HABEN WIR?

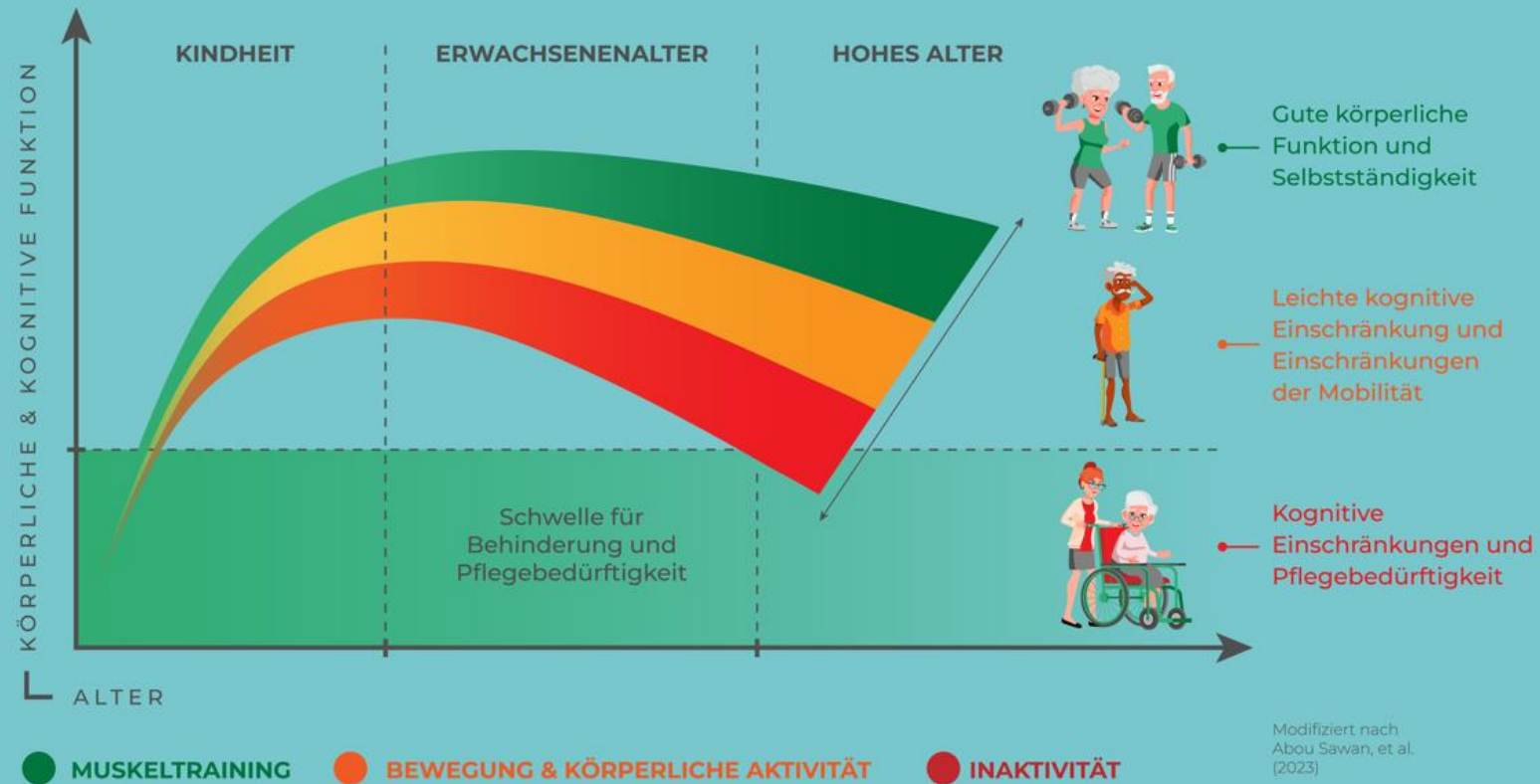
Der Mensch besitzt 656 Muskeln

Die Muskeln machen bei
Männern ca. 40% des
Körpergewichtes aus, bei
Frauen bis ca. 30%

Das macht bei einem
72 Kg Mann 28,8 Kg



KRAFTVERLAUF IM LAUFE DES LEBENS



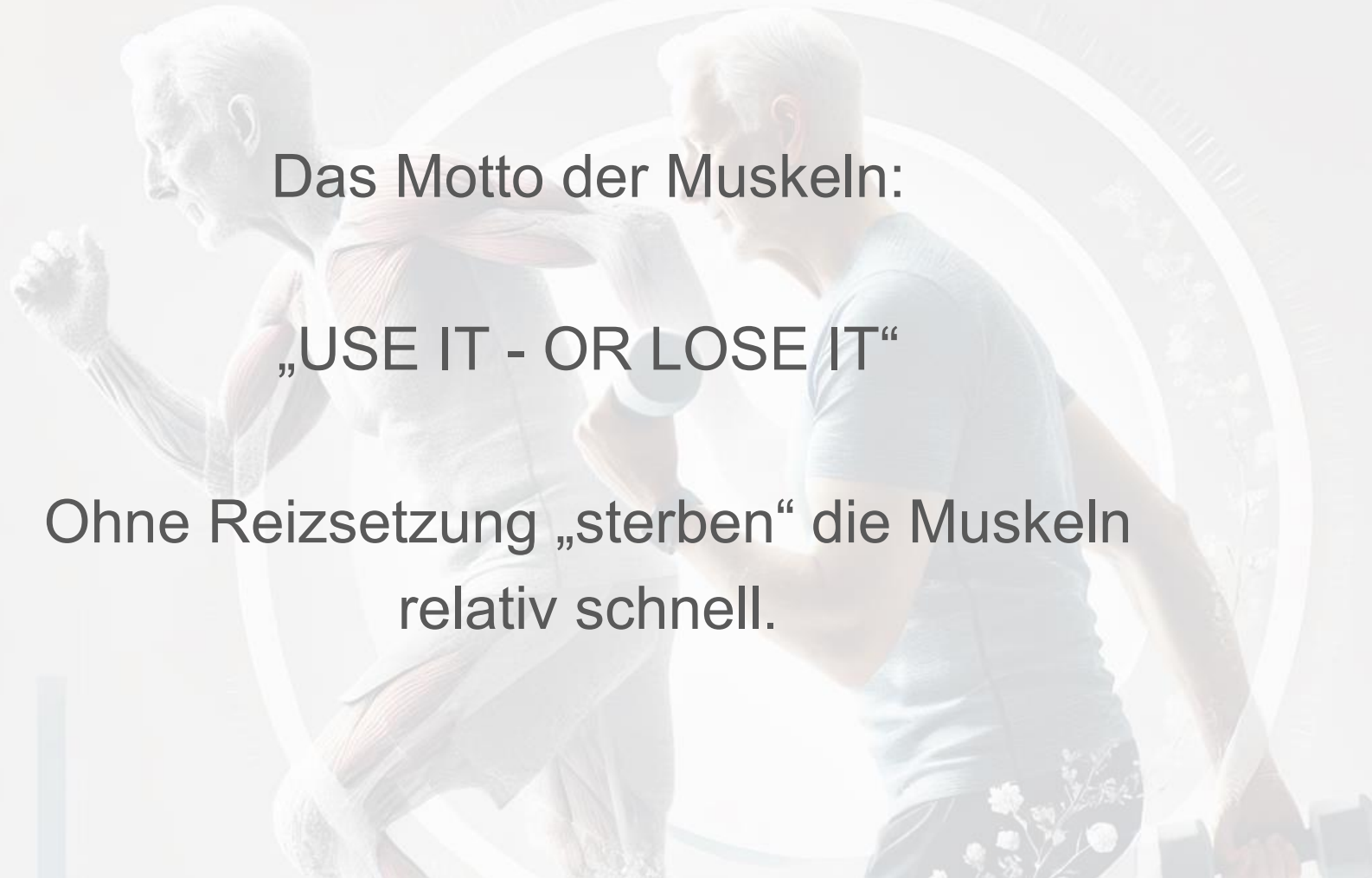


PROBLEM

Das Motto der Muskeln:

„USE IT - OR LOSE IT“

Ohne Reizsetzung „sterben“ die Muskeln
relativ schnell.





SONST DROHT...

Muskelatrophie

Muskeln
schwinden

Fett vermehrt
sich

Grundumsatz
sinkt

Körper kommt
aus dem
Gleichgewicht



MUSKELATROPHIE

Mögliche Ursachen:

- Körperliche Inaktivität
- Immobilisierung
- Neurologische Erkrankung
- Verminderung der Myozytenaktivität (im Alter)

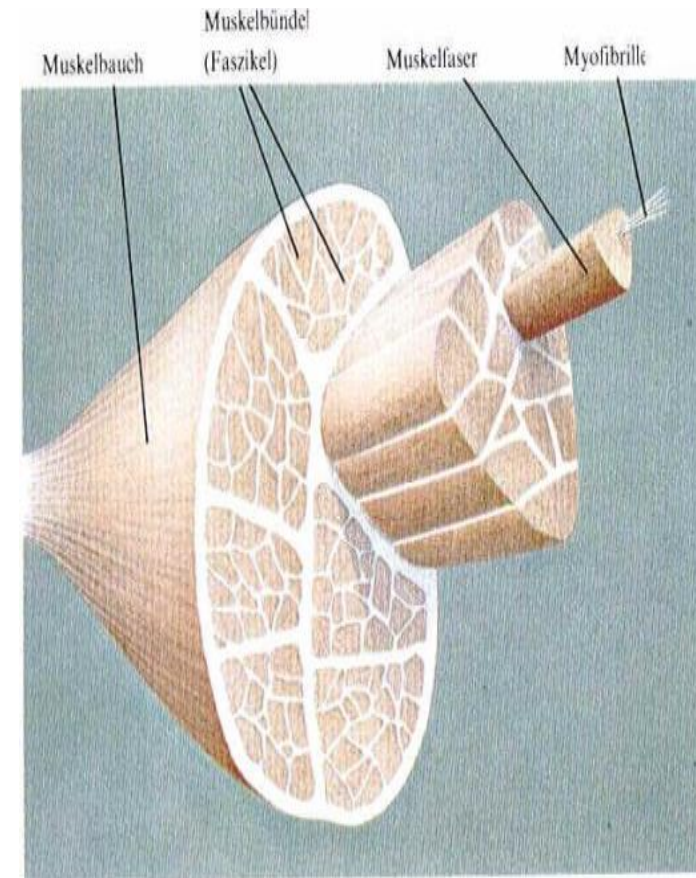




WENN ES GANZ SCHLIMM KOMMT

Sarkopenie

- mit dem Alter zunehmender Muskelabbau (Atrophie)
- damit einhergehende funktionelle Einschränkungen
- führt zu einer Häufigkeit von Stürzen
- hohe Verletzungswahrscheinlichkeit





Nach 7 Tagen Immobilisation

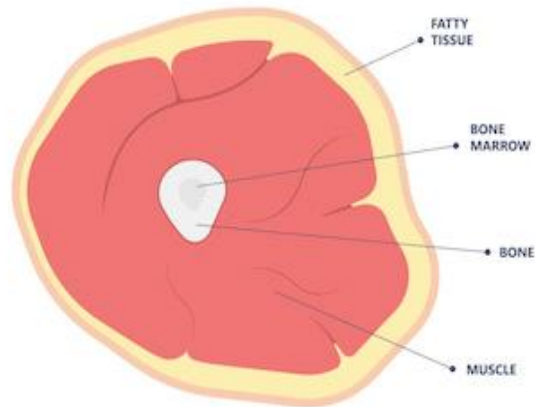
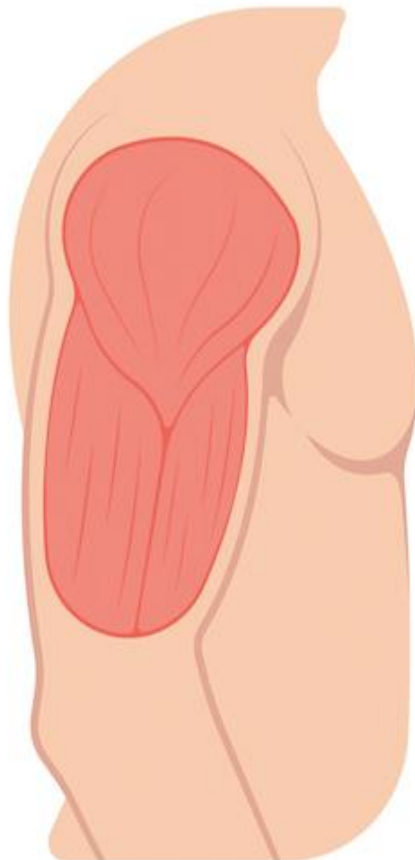
- Verlust von 35% der Muskelkraft
- Binnen 12 Monaten kann man Muskelkraft um 100% steigern

IMMOBILISATION

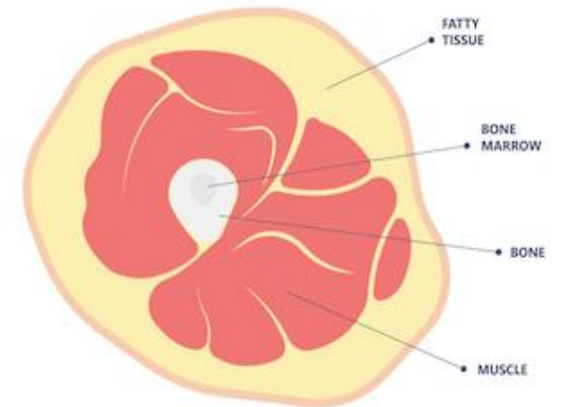
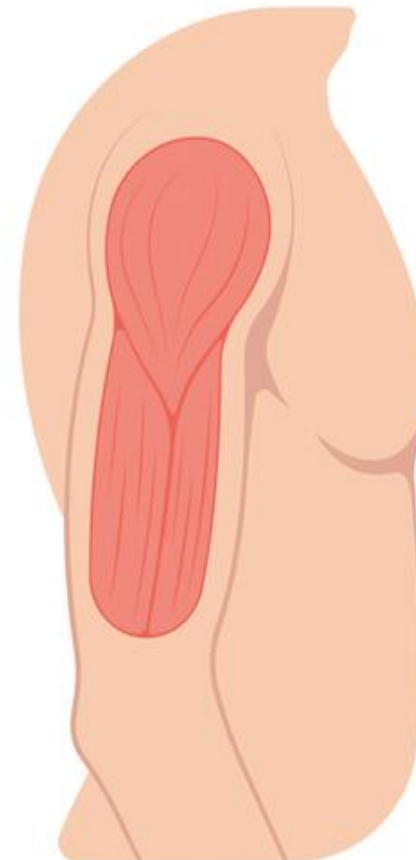




DIFFERENZIERTE DIAGNOSTIK VON NÖTEN



YOUNG AGE 25



OLDER AGE 65



ASSESSMENT & DIAGNOSTIK

Struktur

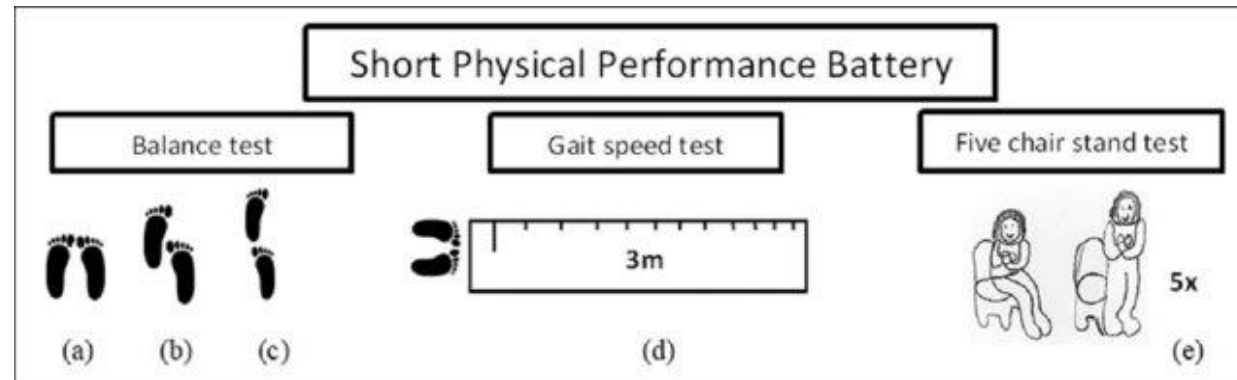


$m < 7,0 \text{ kg/m}^2$; $f < 5,5 \text{ kg/m}^2$

Funktion



$m < 27 \text{ kg}$; $f < 16 \text{ kg}$



> 15 sec

Beinkraft?
→ Alltagsnähe

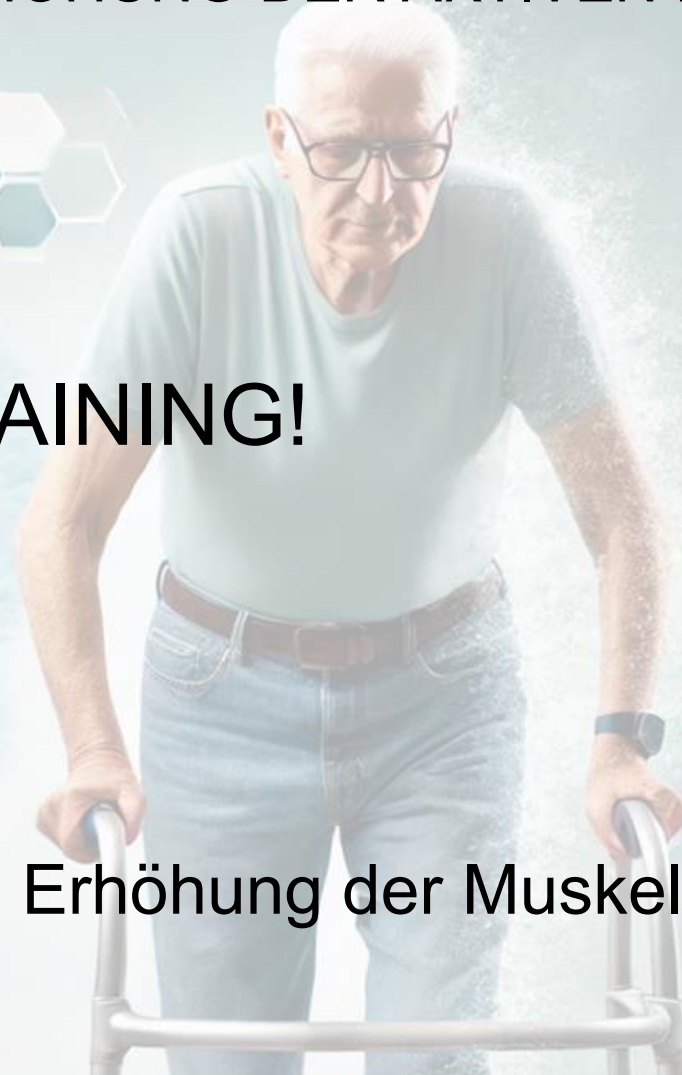


EINFLUSS: LEBENSSTIL AUF MUSKELMASSE





ERHÖHUNG DER AKTIVEN ZELLMASSE



MUSKELTRAINING!

Verbesserung der Muskelreife und Erhöhung der Muskelmasse





KONZENTRISCHES SCHNELLKRAFTTRAINING ZUR STURZPROPHYLAXE

- schnelles Heben und kontrolliertes Senken von Gewichten
- Sicher und empfohlen zur Sturzprophylaxe für Ältere
- Gleichgewichts-Training “Ein-Bein-Stand“ reicht nicht aus

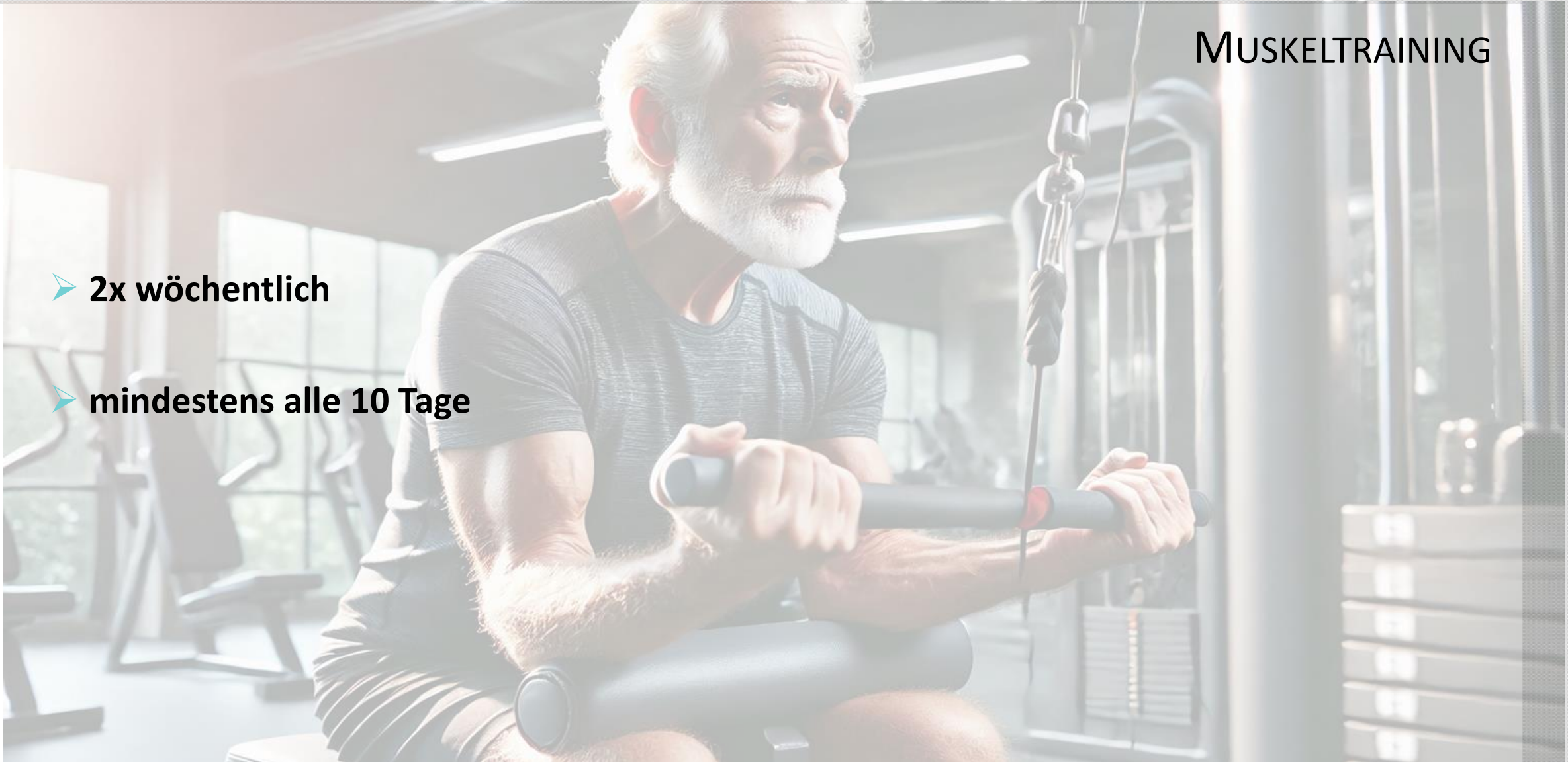
FALL PREVENTION





MUSKELTRAINING

- **2x wöchentlich**
- **mindestens alle 10 Tage**

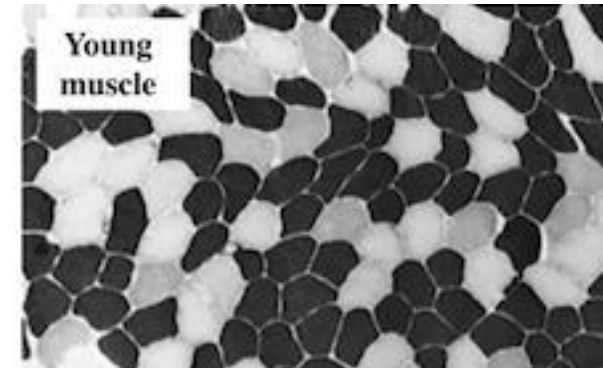




TYPEN DES MUSKELSCHWUNDS

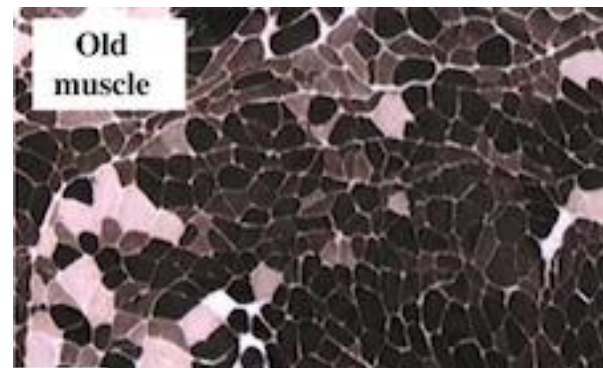
Verlust von roten (ausdauernden) Muskelfasern

- Ursache: Immobilisation, Krankheit



Verlust weißer (schnellkräftiger) Muskelfasern

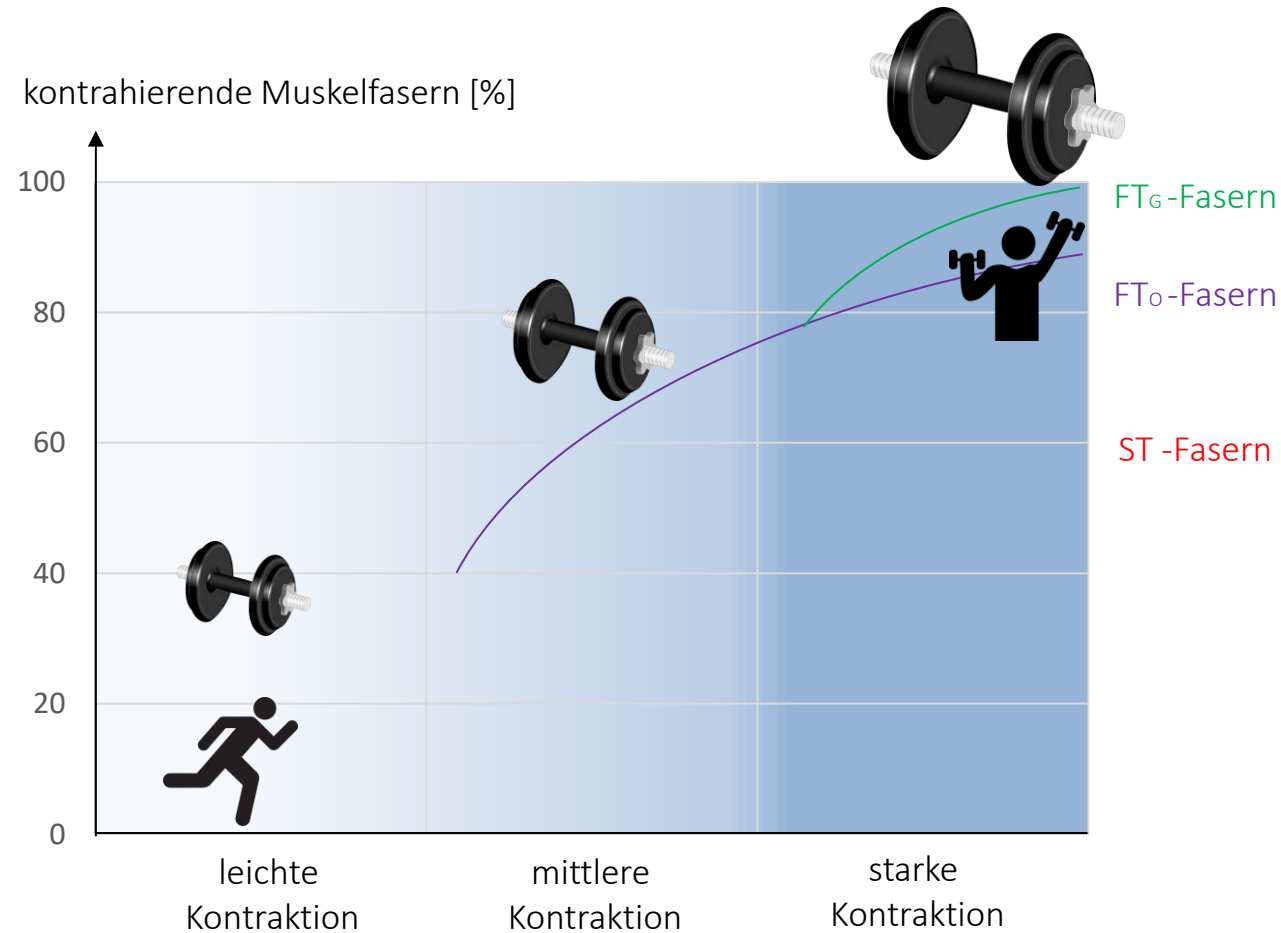
- Ursache: Inaktivität & Sarkopenie



verschiedene Trainingsansätze vonnöten



TRAININGSINTENSITÄT UND IHRE EFFEKTE



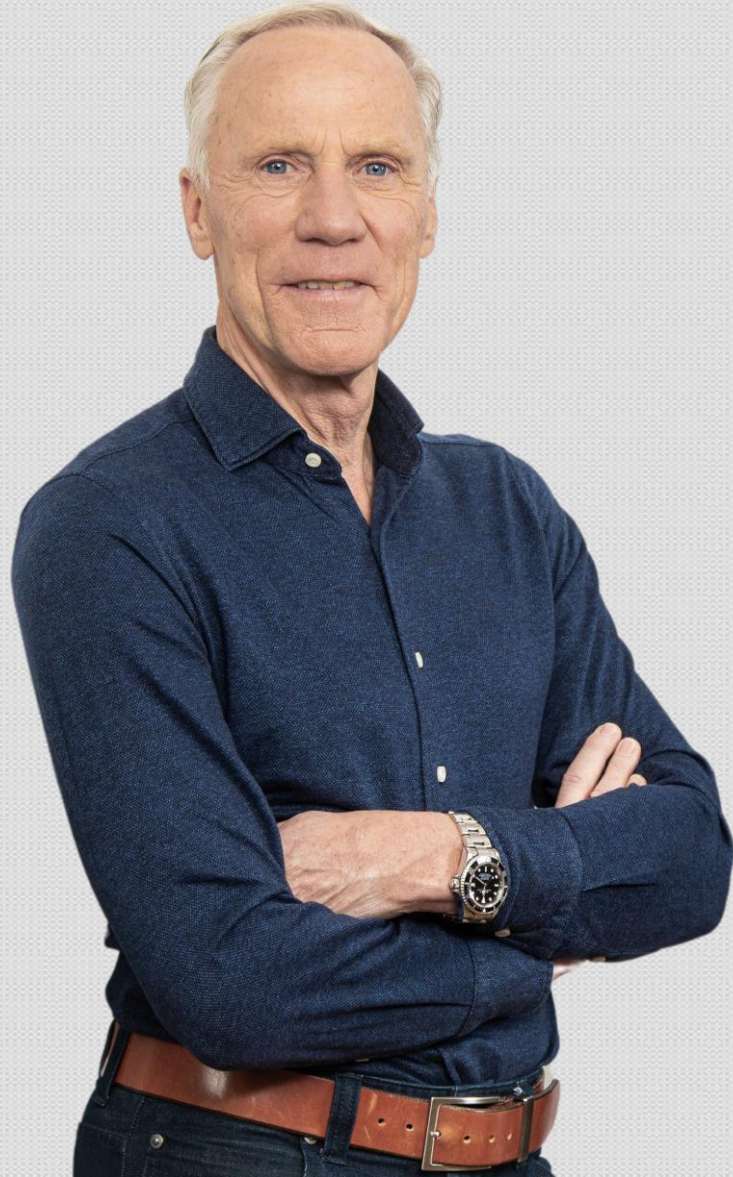


Je älter wir werden, umso wichtiger wird der
Erhalt/Aufbau der Muskeln!





Wo finden Sie mich:



Meine Kanäle:  
www.ingo-froboese.de

 **YouTube**^{DE}
Formel Froböse