

LITERATUR

- [1]Akima, H., Kano, Y., Enomoto, Y., Ishizu, M., Okada, M., Oishi, Y., Katsuta, S. & Kuno, S. (2001). Muscle function in 164 men and women aged 20--84 yr. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(2), 220–226. <https://doi.org/10.1097/00005768-200102000-00008>
- [2]Shaffer, S. W. & Harrison, A. L. (2007). Aging of the somatosensory system: a translational perspective. *Physical therapy*, 87(2), 193–207. <https://doi.org/10.2522/ptj.20060083>
- [3]Granacher, U., Kressig, R. W., Borde, R., Lesinski, M., Bohm, S., Mersmann, F. & Arampatzis, A. (2017). Kraft und Gleichgewicht im Alter: Effekte kund Dosis-Wirkungs-Beziehungen von Kraft- und Gleichgewichtstraining. *Neurologie & Rehabilitation*, 23(1), 61–76.
- [4]Mechling, H. (2005). Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern: [Physical activity, sport and successful aging] [Physical activity, sport and successful aging]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 48(8), 899–905. <https://doi.org/10.1007/s00103-005-1105-7>
- [5]Harris, S., Ruffin, E., Brewer, W. & Ortiz, A. (2017). Muscle activation patterns during suspension training exercises. *Internation journal of sports physical therapy*, 12(1), 42–52.
- [6]Weineck J. (2021). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (17. Aufl., S. 458). Spitta.