

# MGM

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

## DER ONLINE FITNESSKURS

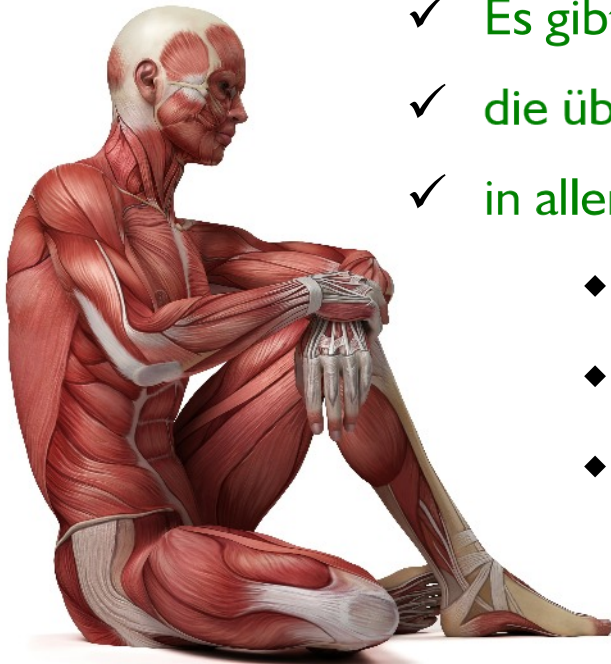


**KURSSTUNDE 5 - ERFOLGSORGAN MUSKULATUR**

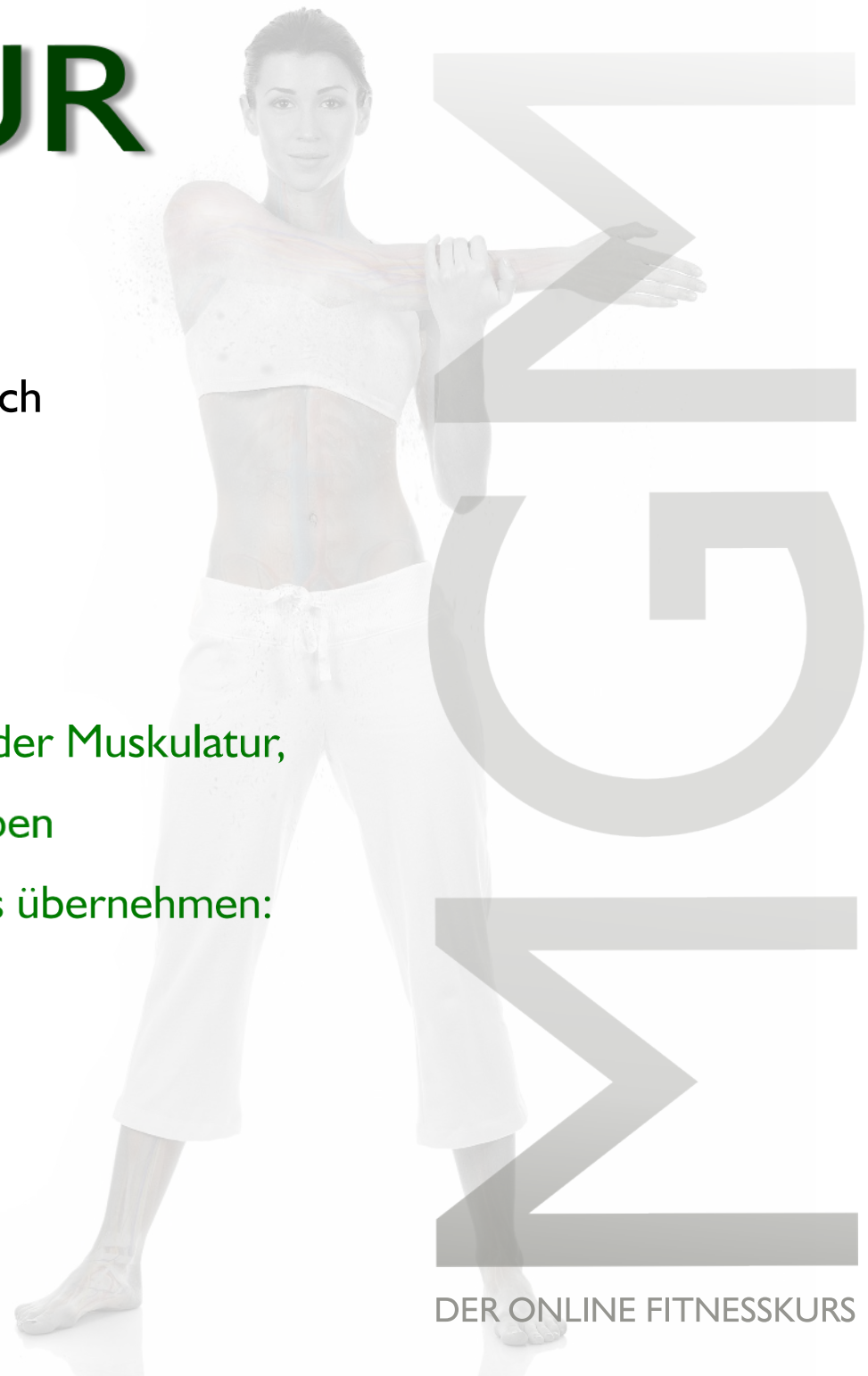
# MUSKULATUR

Der Mensch verfügt über 650 Skelett-Muskeln. Sie sind:

- 👍 das Bewegungs- & Erfolgsorgan
- 👍 und Garanten für einen höheren Kalorienverbrauch
- 👍 Sie schützen unsere Gelenke
- 👍 verhindern vorzeitigen Gelenkverschleiß
- 👍 und stärken unsere Knochen

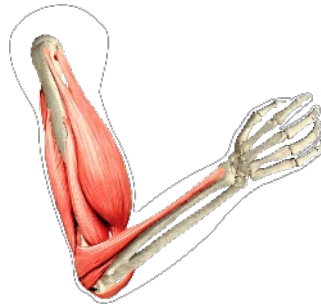
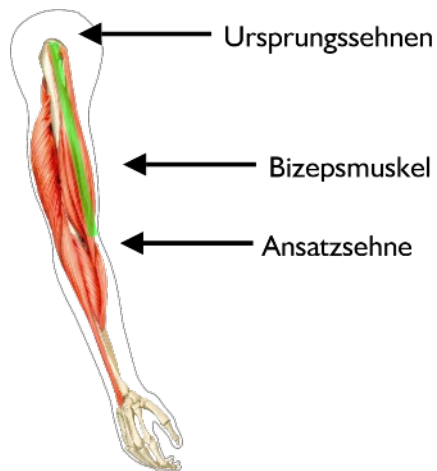


- ✓ Es gibt verschiedene Formen der Muskulatur,
- ✓ die überlebenswichtige Aufgaben
- ✓ in allen Bereichen des Körpers übernehmen:
  - ◆ Skelettmuskulatur
  - ◆ Herzmuskulatur
  - ◆ glatte Gefäßmuskulatur

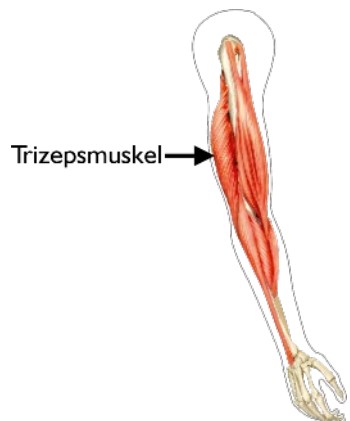


# MUSKULATUR

Muskeln sind wie Zugmaschinen. Jeder Muskel besitzt unbewegliche Befestigungen, die Ursprungssehnen. Von hier zieht der Muskelbauch über seine Länge bis hin zu dem Knochen, den er bewegen soll. Hier mündet er in einer Ansatzsehne.

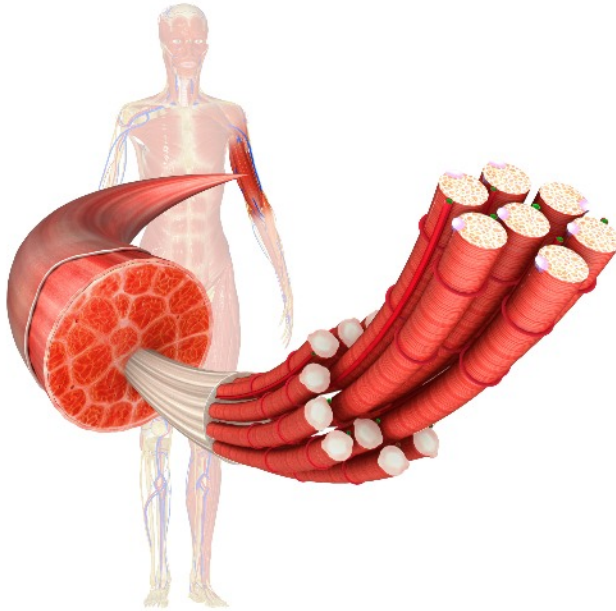


- ein Muskel kann sich aktiv zusammenziehen
- aber nicht von selbst wieder strecken
- gestreckt wird ein Muskel entweder durch die Schwerkraft oder seinen Gegenspieler



# MUSKULATUR

Im Querschnitt bestehen die Muskeln aus vielen Schichten mit unterschiedlichen Aufgaben. Eine starke und optimale Blutversorgung sichert den erhöhten Stoffwechselbedarf und ermöglicht Kraftanstrengungen auch ausdauernd zu bewerkstelligen. Muskeln verbrauchen dementsprechend viele Kalorien!



## Eine trainierte Muskulatur hat:

- mehr Kraftwerke
- diese verbrauchen mehr Energie
- ermöglichen eine höhere Fettverbrennung

