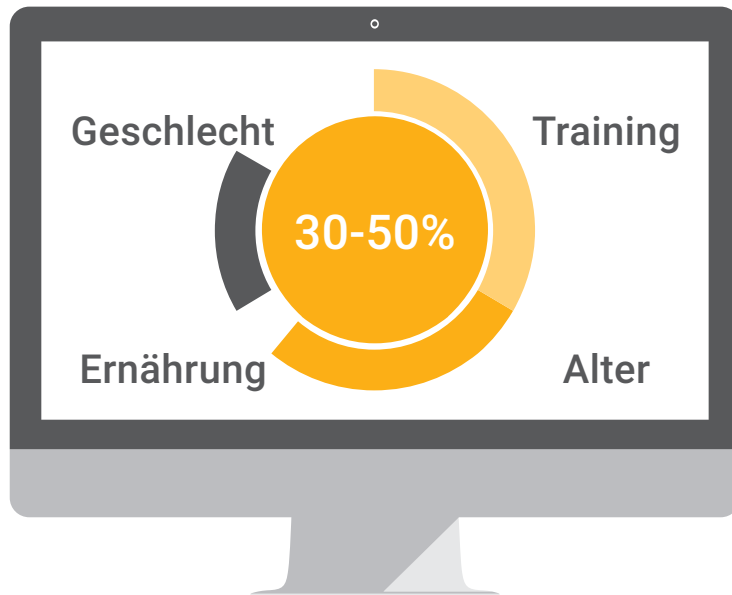


5.Kurstunde Erfolgsorgan Muskulatur

Muskel besitzen wir in den unterschiedlichsten Bereichen des Körpers. Es gibt Sie im inneren des Körpers, z.B. die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Systems und der Blutgefäße oder aber auch die Herzmuskulatur die tagtäglich über 100 000-mal unser Herz zusammenzieht und so bis zu 8000 Liter Blut durch den Körper befördert.



MAGEN-DARM

Glatte Muskulatur des Magen-Darm-Systems



Blutgefäße

Glatte Muskulatur der Blutgefäße



Herz

Die Herzmuskulatur die tagtäglich über 100 000-mal unser Herz zusammenzieht



Skelettmuskel

Die äußerlich sichtbare Skelettmuskulatur, die Muskeln der Bewegung

Muskeln Stärken

Wenn wir von Muskeln sprechen, meinen wir jedoch meistens die äußerlich sichtbare Skelettmuskulatur, also die Muskeln, welche deinem Körper seine Form verleihen, diesen athletisch aussehen lassen und welche über dein Skelett Bewegungen überhaupt erst ermöglichen.

Muskeln können zusammenziehend, statisch bzw. haltend oder aber auch nachgebend arbeiten. Im Rahmen unserer Übungsausführungen können wir somit die Intensität in allen Phasen der Bewegung bewusst steigern.



Fazit für dein Muskeltraining:

Kontrollierte Bewegungen, trainieren deinen Muskel in allen Phasen der Bewegung.



Durchblutung ★★ ★

Geringe Intensitäten mit vielen Wiederholungen trainieren deine Technik und verbessern die Muskeldurchblutung.

Kraft & Masse ★★ ★

Mittlere Intensitäten mit circa 8-12 WH lassen deine Muskelfasern stärker, fester und voluminöser werden.

Kraft & Spannung ★★ ★

Schwere Intensitäten zwischen 1-5 WH erhöhen deine Kraft ohne großen Massezuwachs.