**Was ist Muskelkraft?**

Um den Sinn des Krafttrainings besser zu verstehen, ist es wichtig, sich kurz die Grundlagen anzusehen.

Keine Panik! Wir gehen nicht tief ins Detail, sondern werden uns nur einen Überblick verschaffen!

Muskelkraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems:

-Widerstände zu überwinden (Konzentrische Arbeit, z.B.: Klimmzug raufziehen)

-Widerständen entgegenzuwirken (Exzentrische Arbeit, z.B.: Klimmzug ablassen)

-Widerstände gegen die Schwerkraft zu halten (Statische Arbeit, z.B.: Klimmzug halten)

So wie die Kraft außen wirkt, wirkt sie auch innen auf unsere Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder. So, genug Physik!

Muskelkraft beinhaltet mehr als nur den Muskel, auch die Nerven und das Gehirn sind beteiligt. Wir haben mit ihr einen entscheiden Faktor gefunden, mit dem wir unseren Körper und unser seelisches Wohlbefinden positiv beeinflussen können! Durch sie können wir uns einen Traumkörper erschaffen, der vor Vitalität strotzt, uns mehr Selbstvertrauen schenkt und unser ganzes Leben transformiert!

Über weitere Vorteile werden wir in den kommenden Wochen sprechen. Um nichts zu verpassen, folge uns!

Hast du dich schon einmal gefragt, inwieweit innere Stärke mit Muskelkraft zu tun hat? Was denkst du darüber? Deine Meinung würde uns sehr interessieren!

**Wozu brauche ich Muskelkraft?**

Tja, wozu brauche ich eigentlich Kraft? Es gibt ja so tolle Hilfen! Den Einkaufswagen, den Lift, das Auto, und wenn ich doch einmal Kraft bräuchte, dann frage ich die Jugend um Hilfe.

Die Auswirkungen dieser Denkweise sieht man heute sehr deutlich, und einige wären mit Hilfe von differenziertem Krafttraining leicht zu beheben bzw. würden gar nicht erst entstehen! So quälen viele Menschen starke Verspannungen, Verschleißerscheinungen in Gelenken, zu geringe Knochendichte, Bandscheibenvorfälle, hoher Blutzucker und vieles mehr.

Im Alltag brauchst du ständig Kraft. Du brauchst sie um deinen Einkauf nach Hause zu tragen, Möbel zu verschieben, deinen Garten zu pflegen oder um der Schwerkraft zu trotzen. Das waren ein paar offensichtliche Beispiele, bei denen Kraft notwendig ist. Es gibt aber noch andere wichtige Aspekte, die mit dem Kraftzuwachs korrelieren wie z.B.: die Knochendichte, die Gelenkssicherung, der Schutz vor Verspannungen und degenerativen Prozessen und viele mehr. Zudem beeinflusst die Kraft auch unsere Psyche, unser Selbstvertrauen und unsere Attraktivität.

Der einzige Nachteil an der Körperkraft ist, dass sie nicht selbstverständlich vorhanden ist, sondern dass man sie täglich aufs Neue erarbeiten muss. Das heißt, man sollte regelmäßig schwere Widerstände bewältigen und das geht am besten durch ein gezieltes Training!

Zum Glück gibt es Fitnessstudios viele Geräte mit veränderbaren Widerständen, auf denen man gezielt seine Kraft erhöhen kann. Es ist egal, in welchem körperlichen Zustand du dich jetzt befindest, du kannst jetzt eine lebensverändernde Entscheidung treffen. Bist du bereit, deinen laschen Körper zu transformieren? Endlich die riesigen Vorteile eines differenzierten Krafttrainings am eigenen Leib zu spüren? Dann komme zu uns und spüre den Unterschied!

+Unser Tipp+

Trainiere mit 6-12 Wiederholungen in einer sauberen Ausführung ohne Schwung!!! Beende den Satz erst, wenn du keine saubere Wiederholung mehr möglich ist. Schaffst du mehr als 12 Wiederholungen, dann darfst du dein Gewicht erhöhen.

**Wie komme ich zu mehr Muskelraft?**

Der Fitnessmarkt boomt. Es gibt immer mehr Trends und alle versprechen sie dir, der effektivste Weg zu deiner Traumfigur zu sein. Alles ohne Anstrengung und Zeitaufwand.

Aber hat es dir Erfolge gebracht? Wahrscheinlich nicht.

Deswegen schauen uns wir jetzt ein wenig Theorie an, damit du in Zukunft einschätzen kannst, ob dir ein System Erfolg bringt oder nicht!

Wie entwickelt der Körper mehr Kraft?

* Durch eine verbesserte INTRAMUSKULÄRE Koordination. Der Körper verwendet nie alle Muskelfasern. Durch eine kurze intensive Belastung lernt der Körper mehr Fasern zu verwenden.
* Durch eine verbesserte INTERMUSKULÄRE Koordination. Der Körper optimiert die Bewegung. Je häufiger du eine Bewegung ausführst, desto feiner wird die Abstimmung zwischen den Muskeln, weswegen man sich in den ersten Wochen Krafttraining recht schnell mit dem Trainingswiderstand steigert.
* Durch Hypertrophie, eine Verdickung der Muskelfasern (Muskelaufbau).

Warum wird der Körper stärker?

* Dank einen Schutzmechanismus!! Durch überschwellige mechanische Reize mit einer gewissen Belastungsdauer entstehen kleine Mikrorisse in der Muskelfaser. Der Körper reagiert darauf mit einer Verdickung der Muskelfasern und SCHÜTZ sich so vor neuen Verletzungen mit derselben Reizhöhe. Für dich bedeutet das Kraftzuwachs. Eine regelmäßige Erhöhung des Widerstandes und eine Erweiterung deiner Leistungsgrenzen ist wichtig, da es sonst zu keinen weiteren Anpassungserscheinungen kommen kann.

Warum bleibt die Stärke nicht erhalten?

* Dein Körper ist ein perfektes System, das auf Überleben programmiert ist. Dabei ist er immer darauf bedacht seinen Energiehaushalt zu optimieren. Jeder hat das schon einmal erlebt, egal ob du krank warst, dir ein Bein gebrochen hast oder ob du einfach längere Zeit faul warst. Sobald wir Muskeln nicht benutzen, beginnt unser Körper schon nach kurzer Zeit diese abzubauen und zwar inklusive Knochensubstanz, Knorpelgewebe, Sehnen und Bändern. Dadurch wird dein Körper nicht nur schwächer, sondern auch anfälliger für Verletzungen.

Über weitere Vorteile werden wir in den kommenden Wochen sprechen. Um nichts zu verpassen, folge uns!

Wie steigerst du am liebsten deine Muskelkraft? Hast du eine spezielle Technik? Eine bestimmte Wiederholungszahl oder Trainingsmethode?