MUSKELN

1. Welche Muskeln gibt es?

Der Muskel ist ein Wunderwerk mit weitreichenden Folgen und vielen positiven Wirkungen für den gesamten Organismus! Wir wollen diesem wundervollen Organ einige Beiträge widmen.

 Zuerst eine grobe Einteilung der Muskulatur:

* Glatte bzw. Eingeweidemuskulatur: Ist nicht bewusst ansteuerbar und wird durch das vegetative Nervensystem innerviert. Diese Muskeln sind dort, wo ohne großen Energieaufwand eine Spannung gehalten werden muss, z.B. Darm und Gefäßmuskulatur.
* Quergestreifter Herzmuskel: Spezialisierte Herzmuskelzellen übernehmen die Steuerung der Herzaktivität. Das Herz wird ebenfalls vom vegetativen Nervensystem gesteuert, ist also nur bedingt willentlich beeinflussbar, z.B. steigt der Puls bei der Aufregung.
* Quergestreifte Skelettmuskulatur: Ist für die Bewegung des Körpers verantwortlich und zu einem Großteil willkürlich steuerbar. Ihr möchten wir uns jetzt widmen!

Dein Körper besitzt 656 Skelettmuskeln, die dich bewegen, stabilisieren, wärmen und viele Prozesse im Inneren direkt oder indirekt steuern. Der Name Skelettmuskel kommt daher, weil die meisten von ihnen über Sehnen mit den Knochen verbunden sind.

Deine Muskeln sind immer für dich da, sei ab jetzt auch für deine Muskeln da und BEWEGE DICH!

==Triestingtal wird FIT ==

1. Der Aufbau des Muskels:

Heute werden wir uns mit dem Aufbau des Muskels beschäftigen. Stell dir dazu vor, du hättest ein Mikroskop mit dem du in deinen Körper, genauer gesagt in deinen Bizeps zoomen kannst. Los Geht´s!

Die äußerste Schicht des Muskels bildet die Faszie, die „Muskelhaut“. Sie formt deinen Bizeps und verleiht ihm seine Form.

In der Faszie liegen dicht gereiht die Faserbündel. Jedes einzelne Bündel ist ebenfalls mit einer Bindegewebeschicht oder sogenannten Faszie überzogen und besteht aus mehreren Muskelfasern.

Die Muskelfasern bestehen aus einer Vielzahl sogenannter Myofibrillen, die wiederum aus winzigen aneinander gereihten Kammern, den Sarkomeren, bestehen.

Jede Kammer wird von zwei Z-Scheiben begrenzt zwischen denen sich eine M-Scheibe befindet. Zoomst du weiter hinein, siehst du im Inneren jedes Sarkomers die fadenförmigen Proteine Aktin, Myosin und Titin. Die Aktinfäden hängen direkt an den Z-Scheiben und ragen in zwei benachbarte Sarkomere. Die Myosinfäden sind über das elastische Titin sowohl an den Z- als auch an den M-Scheiben befestigt.

Durch einen sehr komplexen Vorgang wird chemische in mechanische Energie umgewandelt, wie bei einem Automotor der Treibstoff in Bewegung umgewandelt wird.

Die Myosinfäden greifen dafür wie kleine Widerhaken in die Aktinfäden und ziehen sie aufeinander zu. Dadurch schieben sich die beiden Eiweißmoleküle wie Teile einer Teleskopstange ineinander: die Muskelfaser verkürzt sich. Der Muskel kann aber nicht bewusst verlängern werden, er kann sich nur entspannen, also Spannung loslassen. Um deinen Arm nun wieder zu strecken, muss der Trizeps aktiv werden, denn er ist der Gegenspieler des Bizeps!

Erstaunlich, wenn man bedenkt, dass jede Bewegung hier beginnt und wie viel Kraft letztendlich produziert werden kann!

Na, raucht dein Kopf jetzt? Sehr gut! Dein Gehirn ist auch wie ein Muskel und braucht Training!

==Triestingtal wird FIT ==

1. Muskelaufbau:

Die meisten Werbungen versprechen, dass du dich für einen knackigen Körper nicht anstrengen musst. Einfach das Produkt kaufen und viel Geld dafür bezahlen. Aber das ändert nur den Zustand deiner Geldbörse, nicht den deines Körpers!

Damit du selbst Bescheid weißt und die Lage besser einschätzen kannst, helfen dir weiter und informieren dich, wie du sicher zu deinem Traumkörper kommst. Wenn du die Grundlagen verstanden hast, hast du schon ein sehr gutes Fundament um erfolgreich zu sein! Und an die Damenwelt da draußen: habt keine Angst vor Muskeln! Mit den richtigen Übungen unterstreichen sie eure Weiblichkeit und machen euch einen knackigen Po und einen straffen Bauch.

Muskelaufbau ist ein Sicherungssystem des Körpers um sich vor regelmäßigen Überlastungsschäden zu schützen. Durch überschwellige mechanische Reize entstehen im Muskel kleinste Verletzungen und zwar dort wo die Aktinfilamente an der Z-Scheibe befestigt sind (Hauptsächlich bei exzentrischen Bewegungen, z. B. beim Herablassen vom Klimmzug).

Um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen, verstärkt der Körper die Muskelfasern, die dadurch dicker werden. Die Anzahl der Muskelfasern verändert sich aber nicht!

Der Muskel braucht jetzt mindestens 24h Regenerationszeit! Kommen nach der Erholungsphase weitere Aufbaureize, wächst dein Muskel weiter. Erfährt er keinen weiteren Belastungsreiz, baut er die verstärkten Fasern wieder ab!

Das ist der einzige Weg den Muskel zum Wachsen zu bringen. Durch reine Ausdauerbelastung treten andere Anpassungserscheinungen ein, aber kein Muskelwachstum.

Um Erfolg zu haben und deinen Körper zu transformieren, musst du ihm regelmäßig zeigen, dass die Muskeln zu schwach sind. Trainiere dafür regelmäßig an deinen Leistungsgrenzen und du wirst Erfolg haben. Aus stoffwechseltechnischen Gründen empfehlen wir ein Training mit 6-12 Wiederholungen. Bei einer größeren Anzahl an Wiederholungen ermüdet der Muskel bevor du Mikrotraumen auslöst.

Das ist der einzige Weg um stark und knackig zu werden!!!

==Triestingtal wird FIT ==