

Richtig Fit

Ich benötige kein Krafttraining, ich bewege mich bereits genug – Ein oft gehörtes Argument, das keines ist.

Ein Muskel ist aus unzähligen Muskelfasern aufgebaut. Welche dieser Fasern für die Ausführung einer Bewegung gebraucht werden, hängt von der Bewegungsaufgabe und deren Intensität ab. Die Bewegungsintensität, die es für das Ansprechen aller Muskelfasern benötigt, (welche die jeweilige Bewegung ausführen können) wird im Alltag oder bei leichter bis mittlerer Belastung nicht erreicht.

Logischerweise pflegen Sie ihren Bewegungsapparat am besten, indem Sie den ganzen Muskel, sprich alle vorhandenen Muskelfasern benutzen. Hierfür ist ein richtig ausgeführtes Krafttraining die Methode der Wahl.

Im letzten Tipp haben Sie gelernt, dass ein gut ausgebildeter Bewegungsapparat Ihren Energiehaushalt positiv beeinflusst. In den nächsten „Richtig Fit“ erhalten Sie weitere Argumente, warum sie dem Organ Muskel besonders viel Beachtung schenken sollten.

Tipp: Um Ihren Bewegungsapparat optimal zu pflegen, betreiben Sie regelmässig Krafttraining und beachten dabei, dass:

- die Übungen vielfältig gewählt sind und der Trainingsplan in regelmässigen Abständen erneuert wird.
- die Übungen bis zur kompletten muskulären Erschöpfung ausgeführt werden. Nur so erzeugen Sie die nötige Intensität, die die Aktivierung aller Muskelfasern erfordert.



Severin Ruoss

MSc Bewegungswissenschaften & Sport,
ETH Zürich

Doktorand in der Forschung für Muskelplastizität an
der Universitätsklinik Balgrist

Individuelle Beratung und Unterstützung bei Bewegung, Training, Ernährung & Gesundheit

Basierend auf den neusten Erkenntnissen der
Sportphysiologie und klinischen Forschung

Anfragen und Terminvereinbarungen unter:

kontakt@themuscle.ch