

BEINE

Die Kraftmaschine mit den grössten Muskeln.

Die grössten Muskeln unseres Körpers sitzen an den Beinen. Die Beine sind unser Motor, unser Antrieb, unsere Garantie der Mobilität. Kräftige Beine entlasten den Rücken und schonen die Fuss-, Knie- und Hüftgelenke.

Was ist das?

Hast du in deinem Trainingsplan fixe «Leg days» geplant, an denen du dein Krafttraining ausschliesslich auf die Beinmuskulatur fokussierst? Das ist eine tolle Idee, denn damit garantierst du ein umfangreiches Training mit langfristigen Effekten.

Was ist jetzt wichtig?

Als Vorbereitung aufs Krafttraining lohnt sich ein sauberes Warm-up mit Movement Preps. Diese kannst du ganz herkömmlich auf dem Boden gestalten. Oder du erhöhst die neuromuskuläre Leistung durch ein gezieltes Ansteuerungstraining vorher.

Wie kommt Sensopro ins Spiel?

Die Luna ermöglicht durch die Kombination der instabilen Standflächen mit den frei beweglichen Tubes unterschiedlicher Stärke ein sehr gezieltes Aufwärmen vor dem Krafttraining. Durch die ständigen Ausgleichbewegungen ist dein Muskelapparat dauernd gefordert, die Schwankungen aufzufangen und den Körperschwerpunkt auszugleichen. Diese Aktivierung steigert nicht nur die Durchblutung, sondern setzt die Muskelfasern in erhöhte Reaktionsbereitschaft. Das wiederum steigert deine Explosivkraft. Optimal aufgewärmt, um heute mal etwas mehr Gewicht zu laden.

Noch mehr Infos?

Ito J, Moriyama H, Inokuchi S, Goto N. Human lower limb muscles: an evaluation of weight and fiber size. Okajimas Folia Anat Jpn. 2003 Aug;80(2-3):47-55.

Erhalte dein Beintraining via Hub-Karte.
Frag bei deinem Physio oder Instructor nach.

