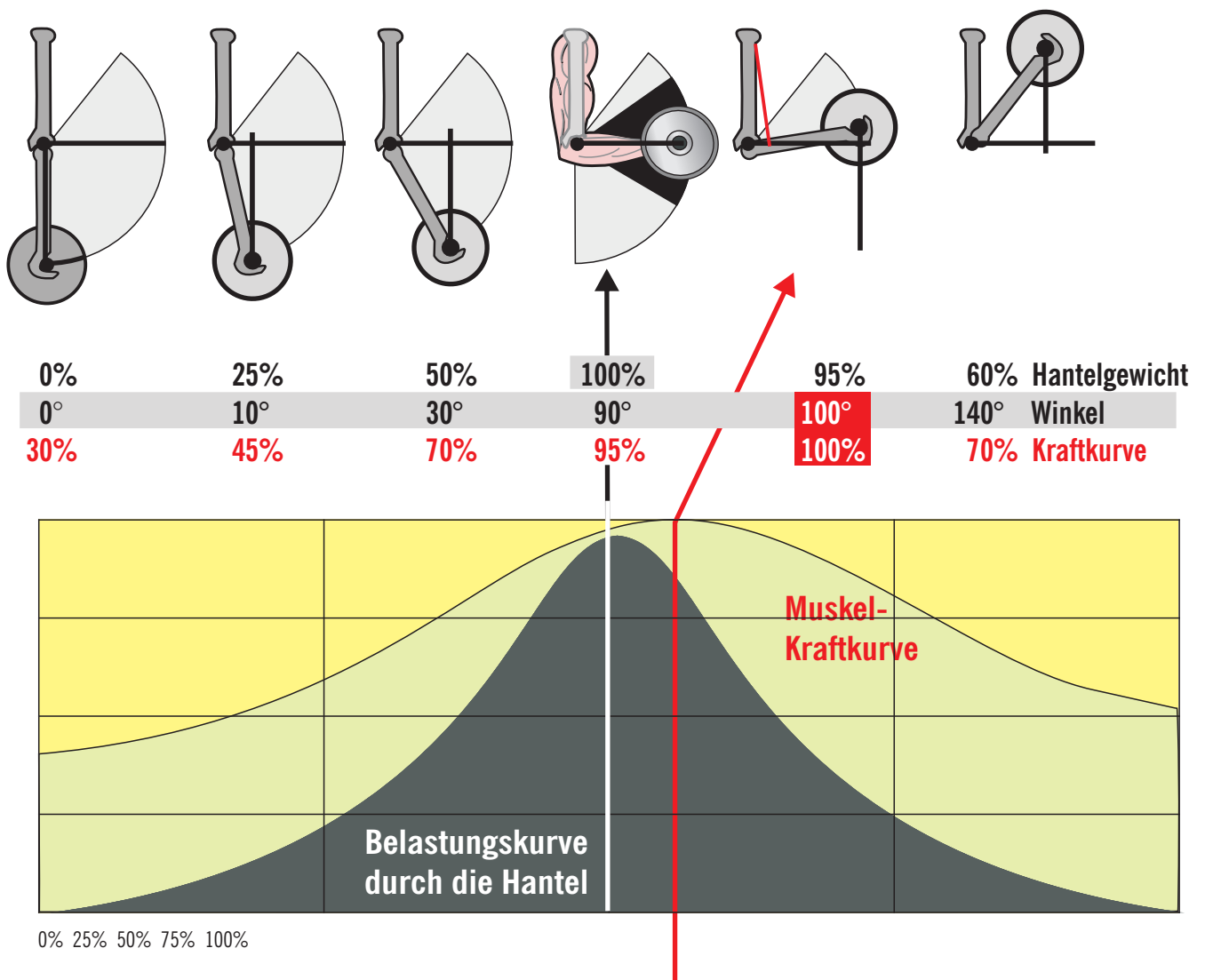


Schwerkraft - Drehmoment - Kraftkurve

Bedingt durch die zum Mittelpunkt der Erde wirkenden Schwerkraft sind Übungen mit freien Gewichten bzw. das auf den jeweiligen Muskel wirkende Drehmoment immer von der Entfernung des Drehpunktes des/der arbeitenden Gelenke(s) vom Schwerpunkt der Last abhängig. Bei einer senkrechten Positionierung beider Punkte ist das Drehmoment gleich Null. Bei einer waagrechten Position der beiden Punkte wird das Drehmoment am Höchsten sein. Das zu- bzw. abnehmende Drehmoment entspricht aber nicht in allen Teilbereichen den tatsächlich vorhandenen Kraftverhältnissen. Die Kraftkurve des Muskels entspricht nicht in allen Bereichen dem schwerkraftabhängigem Drehmoment!

Eingelenkige Übungen und ihre Problemstellungen



Nur 85%-100%ige Intensität sind ausreichend überschwellig um einen Reiz aus zu lösen!