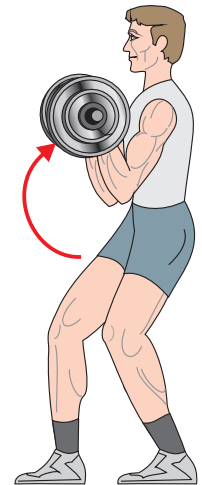


# Funktionelles Krafttraining heißt die Muskeln RICHTIG trainieren!

Gewisse Muskeln werden als **Spurt-Muskeln** (Kraftleister, Schnelligkeitsmuskeln) bezeichnet  
Andere Muskeln werden als **Shunt-Muskeln** (Haltemuskeln, Stabilisierungsmuskeln) bezeichnet

## Spurt-Muskeln

sind immer die, die mit (oft großem) Muskelbauch am proximalen Gelenkpartner-Knochen ansetzen und über eine lange dünne Sehne am distalen Gelenkpartner-Knochen ansetzen. (Bsp. m.biceps oder auch m.brachialis). Sie haben durch ihren Verlauf einen relativ guten wirk-samen Hebel, um den distalen Partner und dessen distale Teile zu be-wegen und vor allem zu beschleunigen.



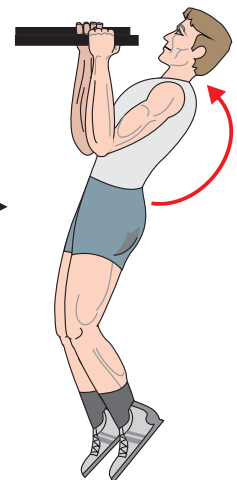
## Shunt-Muskeln

liegen eher parallel zu dem distalen Knochen und sichern das Gelenk, (Bsp. m.brachioradialis), haben einen schlechteren effektiven Hebel zum Beschleunigen, dafür zum Stabilisieren des Gelenkes während der beschleunigenden Bewegung.

Durch **Umkehr von punktum fixum und punktum mobile** kann auch der Spurtmuskel zum Shunt-Muskel werden und umgekehrt.

## Umkehr von Shunt und Spurt-Muskel -

allerdings abhängig von der Fixierung bei der Bewegungsausführung  
Hier am Beispiel Klimmzug - ist der Spurt-Muskel: m.brachioradialis



## Weiteres Beispiel der Umkehr von Shunt und Spurt-Muskel -

allerdings abhängig von der Fixierung bei der Bewegungsausführung  
Hier am Beispiel der Hüftbeugung - ist der jeweilige **Spurt-Muskel:**

