

**Muskeltraining**

1. Was versteht man unter Muskeltraining?

---

---

---

2. Wie erhöhe ich meine Muskelkraft durch Training?

---

---

---

3. **Prägnante Vorteile von regelmäßigem Muskeltraining.**

**Was trifft hier nicht zu?**

- a. Eine erhöhte Kraft im Alltag, beispielsweise beim Tragen von Einkäufen etc.
- b. Eine verbesserte Körperhaltung
- c. Starke Gelenkprobleme
- d. Ein vermindertes Sturzrisiko im Alter
- e. Eine verbesserte mentale Gesundheit

4. **Durch regelmäßiges Muskeltraining werden mögliche körperliche Beschwerden vorgebeugt. Welche sind es?**

- a. Abschwächung und Abbau der Muskulatur
- b. Haltungsschwächen, wie ein krummer Rücken
- c. Erhöhte Verletzungsfähigkeit

## Lösungen und Erklärungen

### **1.Antwort:**

Muskeltraining bezeichnet körperliches Training mit dem Ziel der Kraftsteigerung. Es erhöht also die Muskelkraft.

### **2.Antwort:**

→ Erhöhung der Muskelkraft basiert auf Anpassungen im Körper -> beispielsweise können Muskeln besser mit den entsprechenden Nerven zusammenarbeiten.

→ Anpassungen werden durch (Trainings-)Reize ausgelöst.

→ Um durch Training nun eine Anpassung auszulösen und somit einen Kraftzuwachs zu erreichen, sollte im Training der Krafteinsatz (das Trainingsgewicht) einen gewissen Widerstand bieten. Beispielsweise ein Gewicht oder den eigenen Körper 10–15-mal bewegen, bis der Muskel langsam müde wird.

### **3.Antwort:**

c - trifft nicht zu

### **4.Antwort:**

Alle Antwortmöglichkeiten sind korrekt.