



27



27 Bicepscurl, Maschine

Serien									
Wh									
Gewicht									

28



28 Bicepscurl, Kurzhantel

Serien									
Wh									
Gewicht									

Mit dem durch Krafttraining erzielten Kraftzuwachs setzt eine gleichzeitige Abnahme des Wasser- und Fettgehalts der Muskeln ein. Damit verändert sich das Kraft-Lastverhältnis des gesamten Körpers. Stärker werden geht mit einem Gefühl des „Leichter werden“ einher. Man empfindet eine Abnahme der uns stets begleitenden Schwerkraft. Folge z.B. bessere und schnellere Bewegungen.

29



29 Tricepsdrücken, Maschine

Serien									
Wh									
Gewicht									

30

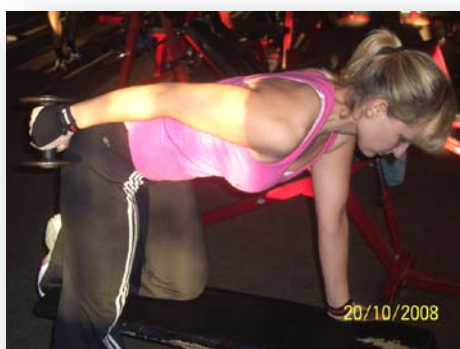


30 Tricepsdrücken Zugerät

Serien									
Wh									
Gewicht									

Das biologische Phänomen, das beim Krafttraining in vollem Maße genutzt wird, nennt man Überkompensation. Damit bezeichnet man das eigenartige Verhalten lebender Systeme, erhöhte Beanspruchung (Beeinträchtigung), mit einem Anwachsen der eigenen Leistungsreserven zu beantworten.

31



31 Kickbacks

Serien									
Wh									
Gewicht									

In der Physiotherapie, als auch im Bodybuilding haben langsame Bewegungen bessere Resultate gebracht. Als Richtwerte für das Tempo können 2-4 Sekunden für die konzentrische- und 4 -6 Sekunden für die exzentrische Bewegungsphase empfohlen werden.