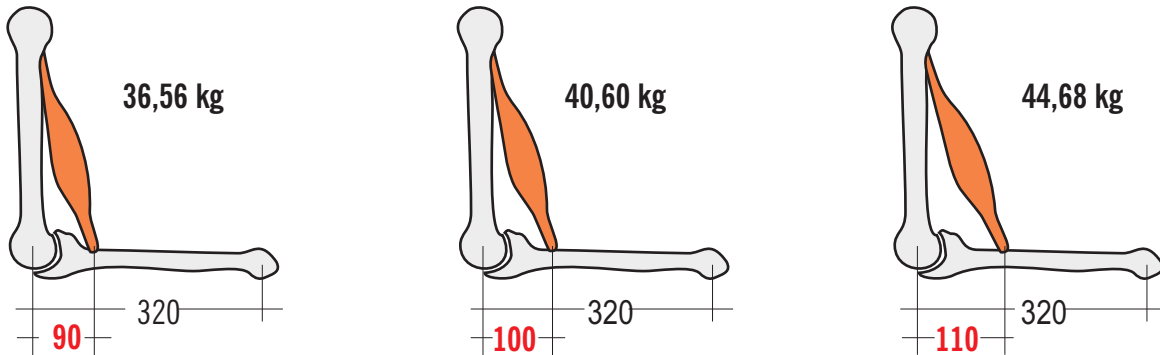


Muskel - Hebel - Sehnen - Längen

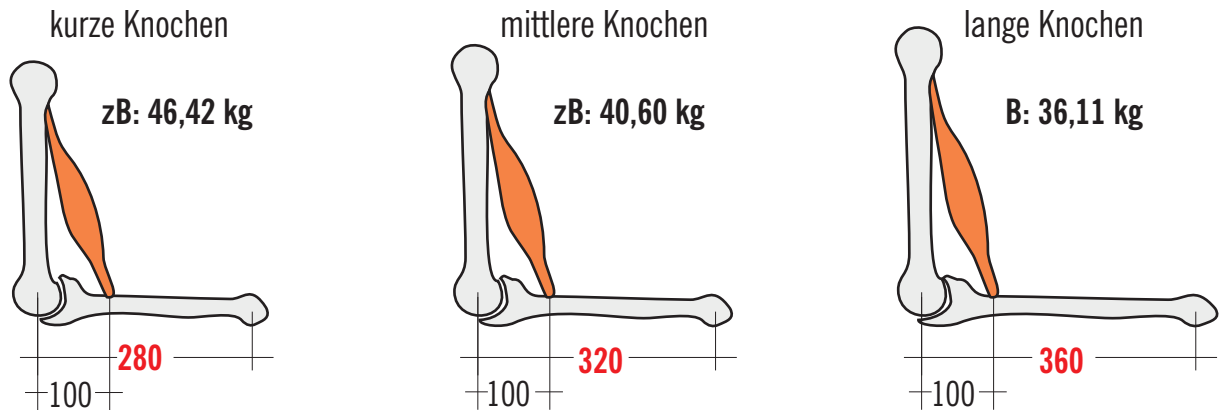
Unterschiedliche Sehnenansätze bewirken unterschiedliche Hebellängen



Angenommene Muskelkraft 130 kg

$$\frac{\text{Muskelkraft} \times \text{Muskelkraftarm}}{\text{Lastarm}} = \text{Belastung}$$

Länge der Knochen beeinflusst die Kraftentwicklung

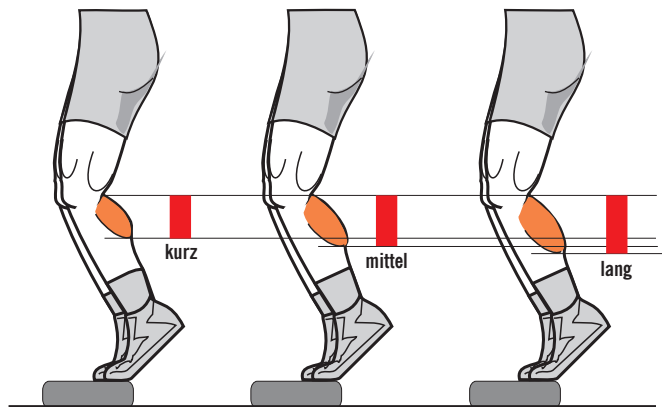


Angenommene Muskelkraft 130 kg

$$\frac{\text{Muskelkraft} \times \text{Muskelkraftarm}}{\text{Lastarm}} = \text{Belastung}$$

Muskellänge : Sehnenlänge

Unterschiedlich lange Muskeln bzw. Sehnen bewirken auch unterschiedliche Muskelgrößen. Lange Muskeln werden erheblich mehr Hypertrophie erzielen lassen als mittlere oder kurze Muskeln. Da sich die Sehnenlänge kaum verändert, ist der Muskelbauch nur im Volumen (Durchmesser) vergrößerbar.



Sehnenlänge : Muskelvolumen

Unterschiedlich lange Muskeln bzw. Sehnen bewirken auch unterschiedliche Muskelgrößen. Lange Muskeln werden erheblich mehr Hypertrophie erzielen lassen als mittlere oder kurze Muskeln. Testen Sie Ihren Bizepsmuskel bei 90° gewinkeltem Arm: 1-3 Finger passen normalerweise zwischen Muskelbauch und Unterarm.

- 1 Finger** = lange Muskeln, mehr Hypertrophie
- 2 Finger** = mittlere Muskeln, mittlere Hypertrophie
- 3 Finger** = kurze Muskeln, weniger Hypertrophie

