

Muskeln

bedeuten

Glück

„Muskeln sind unser emotionalstes Organ, sie trauern und jubeln mit uns!“

Zitat: Ingo Froböse (Fitness-Papst)

Jeder Mensch hat gut 650 Muskeln in seinem Körper. Sie tragen nicht nur unser Skelett, sondern sind unser größtes Stoffwechselorgan. Neben unserem Gehirn sind sie die größten Energiefresser des Körpers. Auch beeinflussen sie ganz konkret unsere körperliche und geistige Haltung.

Muskeln sind schön an zu sehen und sie haben auch noch Inhalte. Zum Beispiel: fressen sie Stress, lösen unsere Probleme, stärken unser Immunsystem und wirken ab und zu wie ein Antidepressivum.

Muskeln weinen und lachen mit uns. Sind wir gestresst, verspannen sich unsere Muskeln. Trauern wie, zeigen die Muskeln dies mit vorgeneigter Haltung. Wenn wir jubeln dann richten sich unsere Muskeln auf und wir werfen die Arme in die Luft.

Viele Krankheiten werden durch einen Mangel an Muskelaktivität ausgelöst.

Warum? Die Muskelspindel, Sehnenspindel und andere Rezeptoren funktionieren wie Blaulichter, sie melden dem Gehirn wie es ihnen geht.

„Das heißt, die Muskulatur kommuniziert ihre Sorgen von unten nach oben zum Gehirn, dem Chef“, weiß Ingo Froböse von der Sport Uni Köln

Es gibt einen Informationskanal zwischen Muskeln und dem Gehirn. Dieser funktioniert wie eine Bundesstraße: Zustände wie Trauer, Freude oder Angst werden vom Gehirn an die Muskulatur übermittelt. So ermöglicht es auch dem Gehirn seine Sorgen ab zu geben, damit die Muskulatur damit fertig wird, sonst wäre das Gehirn komplett überlastet.

Trainieren wir unsere Muskeln beim Krafttraining, dann fühlen wir uns wie neugeboren. Denn durch das Krafttraining steigt der Testosteron Spiegel an. Während er nach langen Cardio Einheiten sinkt.

**Hol dir dein persönliches Glück und mach einen Termin für einen neuen Trainingsplan aus.
Bleib deinem Ziel treu!**

STRONG
IS THE NEW
SKINNY