

Inter- intramuskuläre Koordination

Intramuskuläre Koordination:

Intramuskuläre Koordination beschreibt das Zusammenspiel innerhalb eines Muskels. (möglichst den gleichzeitigen Einsatz vieler Muskelfasern)
Verbesserungsmöglichkeit gibt es bei einer Trainingsintensität von ca. 80-100% der Maximalkraft.
Wer über eine gute intramuskuläre Koordination verfügt, ist in der Lage, bis zu 95% seiner Muskelfasern gleichzeitig anzuspannen das einen Anstieg der Maximalkraft zu Folge hat, ohne das der Muskel an Umfang zunimmt.

Intermuskuläre Koordination:

Intermuskuläre Koordination ist das Zusammenspiel aller Muskeln die an einer Übung beteiligt sind.
Verbesserungsmöglichkeit gibt es bei einer Trainingsintensität von ca. 30% der Maximalkraft. Es empfiehlt sich hierbei ein Training mit freien Hanteln.