88 Muskuläre Ungleichgewichte

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*

https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_88

Die Muskeln werden entwicklungsgeschichtlich in phasische, tonische und gemischte Muskeln unterteilt. Rein phasische Muskeln übernahmen ursprünglich die Bewegungsarbeit und neigen zur Abschwächung. Die tonischen Muskeln hatten nur Haltearbeit zu leisten und neigen zur Verkürzung. Die gemischte Form findet sich heute in der menschlichen Skelettmuskulatur (■ Tab. 88.1).

Je nach Überwiegen der Faserart werden die Muskeln dabei eher als phasisch oder tonisch eingeordnet. Alltägliche Fehlbelastungen und einsei-

tige Trainingsreize, beides oft durch Verletzungen mitverursacht, führen leicht zu muskulären Dysbalancen.

Wenngleich es für den gesunden Körper immer sinnvoll ist, möglichst viele Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, sind bei muskulären Ungleichgewichten die Besonderheiten der unterschiedlichen Faserarten zu berücksichtigen. Die zur Abschwächung neigenden phasischen Muskeln sollten dann gekräftigt werden, während für die tonische Muskulatur die Dehnung im Vordergrund steht.

■ **Tab. 88.1** Reaktion wichtiger Muskeln bei Fehlbelastungen im Sport

Eher zur Abschwächung neigend (phasische Muskeln)	Eher zur Verkürzung neigend (tonische Muskeln)
1 Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei)	10 Schulterblattheber (M. levator scapulae)
2 Querer und aufsteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius)	11 Absteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius)
3 Unterarmstrecker (M. triceps brachii)	12 Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)
4 Mittlerer Anteil des Rückenstreckers (M. latissimus dorsi)	13 Unterarmbeuger (M. biceps brachii)
5 Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)	14 Oberer und unterer Anteil des Rückenstreckers (M. latissimus dorsi)
6 Gesäßmuskeln (Mm. gluteus maximus, medius, minimus)	15 Hüftbeuger (M. iliopsoas)
7 Äußerer und innerer Anteil des Unterschenkelstreckers (M. vastus lateralis A und M. vastus medialis B)	16 Schlanker Muskel (M. gracilis)
	17 Gerader Anteil des Unterschenkelstreckers (M. rectus femoris)
8 Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior)	18 Oberschenkelanziehler (Mm. adductor brevis, longus, magnus)
9 Lange Wadenbeinmuskeln (Mm. peronei)	19 Beinspreizer (M. piriformis)
	20 Rückwärtige Oberschenkelmuskeln (Mm. semi-membranosus A, semitendinosus B, biceps femoris C)
	21 Wadenmuskeln (Mm. gastrocnemius A und soleus B)