

Muskuläre Dysbalancen verstehen und vermeiden

Bisher konnte festgehalten werden, dass die Mittelstellung des Beckens eine ungewohnte, teilweise nur mit größerer muskulärer Anspannung einzunehmende Position ist, die mit gebeugten Knien leichter zu erreichen ist.

Betrachtet in euren Kleingruppen die Abbildung und versucht, folgende Fragen zu beantworten, indem ihr die Ergebnisse in die Muskeltabelle eintragt:

- a) Welche Muskeln könnten sich hinter den jeweiligen Buchstaben verbergen?
- b) Welche Funktion haben die jeweiligen Muskeln in Bezug auf die Beckenstellung?

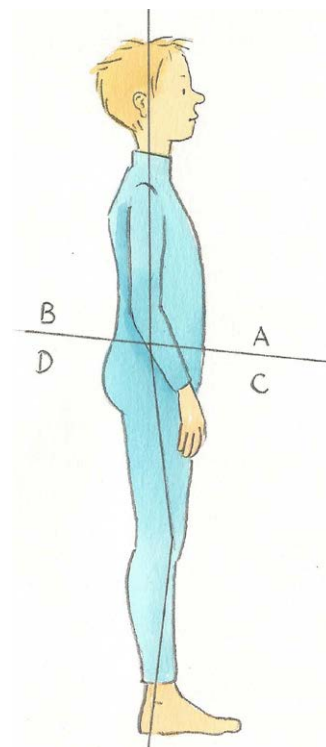


Illustration: Dorothea Tust

Muskeltabelle

	Muskel	Funktion	Tendenz	Aktion
A				
B				
C				
D				

Muskelfasertypen

Als Hintergrundinformation solltet ihr wissen, dass bei der Skelettmuskulatur zwischen weißen und roten Muskelfasern unterschieden wird. Diese beiden Muskelfasertypen haben unterschiedliche Eigenschaften. Hier ist entscheidend, dass die roten Muskelfasern die Tendenz haben zu verkürzen, während die weißen Muskelfasern die Tendenz haben zu schwach zu sein.

- c) Welche Muskeln scheinen tendenziell zu kurz zu sein und welche zu schwach?

Muskuläre Dysbalancen verstehen und vermeiden

Versucht im Gespräch zu klären, zu welcher Beckenstellung die Muskelfaserverteilung bei den hier besprochenen Muskeln führt.

- d) Welche Muskeln sollten also eher gekräftigt werden und welche Muskeln eher gedehnt?