



Wie funktioniert das muskuläre Zusammenwirken?

Intramuskulärer Koordination

Muskuläres Zusammenwirken innerhalb eines Muskels

So müssen beispielsweise bei einer besonders kraftvollen oder schnellen Bewegung eines einzelnen Muskels die einzelnen Muskelfasern optimal zusammenarbeiten.

Intermuskulärer Koordination

Muskuläres Zusammenwirken innerhalb verschiedener Muskeln

Bei fast allen sportlichen Bewegungen sind verschiedene Muskeln beteiligt. Ein ständiges Wechselspiel beziehungsweise Zusammenwirken von Agonisten, Antagonisten und Synergisten sorgt für einen harmonischen und verletzungsfreien Ablauf von Bewegungen.

Beispiel: Agonist - Antagonist

Soll zum Beispiel der Arm im Ellenbogen gebeugt werden, ist der Bizeps (Armbeuger), der Agonist, während der Trizeps (Antagonist) gedehnt wird. Umgekehrt verhält es sich bei der Armstreckung. Dann ist der Trizeps (Armstrecker) der Agonist, weil er den Arm streckt. Der Bizeps wird hingegen gedehnt und fungiert jetzt als Antagonist des Trizeps.

Im Internet unter dieser Adresse finden Sie eine Animation:

www.dosb.de/fileadmin/fm-sportprogesundheit/Lexikon/3_agonist_antagonist.gif