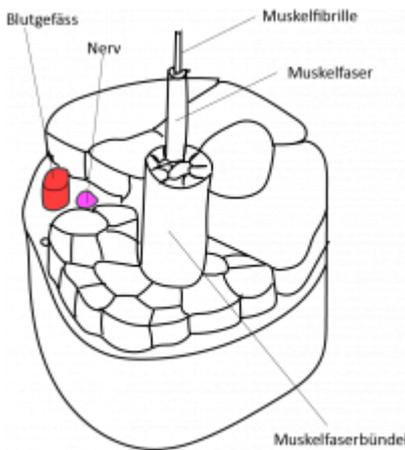


Muskel

Aufbau der Muskeln



Skelettmuskeln bestehen aus zahlreichen Muskelfaserbündeln, diese wiederum aus vielen Muskelfasern. Jeder Skelettmuskel ist von einer Muskelhaut umgeben, die an den Enden in Sehnen übergeht. Wird eine Muskelfaser von einem Nerv erregt, zieht er sich zusammen.

Aufgaben der Muskeln

- Sie fixieren die Gelenke in einer für den aufrechten Gang sinnvollen Stellung.
- Sie bewegen – je nach Befehl – aktiv die Knochen.
- Sie schützen mit der Bauchwand empfindliche Organe in der Bauchhöhle.
- Sie unterstützen die Venen bei ihrer Aufgabe, das Blut zum Herzen zurückzuführen.

Funktion der Muskeln

Muskeln können sich zwar zusammenziehen, nicht jedoch sich selber wieder strecken. Um einen Muskel zu strecken, ist ein anderer Muskel als Gegenspieler nötig. Für eine Bewegung arbeiten Muskeln also immer paarweise nach dem Gegenspielprinzip: Während sich der eine Muskel (**Agonist**) zusammenzieht, wird der andere Muskel (**Antagonist**) gedehnt.

Beispiel Gehen

Beim Gehen bleibt das Standbein auf dem Boden und das Schwungbein wird nach vorne bewegt.

- Der Hüftlendenmuskel hebt den Oberschenkel nach vorne. Dabei hilft der Kniestrecker etwas mit.
- Der Kniebeuger stabilisiert das Knie.
- Die Schienbeinmuskeln heben Fuss und Zehen an.
- Der mittlere und der grosse Gesässmuskel stabilisieren den Oberschenkel und das Becken.

- Kniestrecker und Kniebeuger halten das Knie im Gleichgewicht.
- Schienbeinmuskeln und Wadenmuskeln stabilisieren den Fuss.

(siehe Abbildung AM 2.5)

Beispiel Bücken

(siehe Abbildung AM 2.5)

Videos

Verknüpfungen

[Knochen](#), [Gelenk](#)

Backlinks

- [NT-10S-Körper-1](#)

From:
<http://bollehrer.ch/> - **BolLehrer**

Permanent link:
<http://bollehrer.ch/muskel>

Last update: **2020/10/23 13:32**

