

Tonische und phasische Muskulatur

Tonisch (Haltefunktion)	Phasisch (Bewegungsfunktion)
Überwiegend rote Muskelfasern	Überwiegend weiße Muskelfasern
Langsam arbeitende Muskelfasern	Schnell arbeitende Muskelfasern
Langsam ermüdend	Schnell ermüdend
Geringe Kraftentfaltung	Hohe Kraftentfaltung
auf Ausdauerleistung ausgelegt	Auf schnelle, kurze Kraftentfaltung ausgelegt
Neigen zur Verkürzung → Erhöhung des Grundtonus	Neigen zur Abschwächung → Atrophie
Zur Verkürzung neigend	Zur Abschwächung neigend
Schulterblattheber	
Oberer Anteil des Kapuzenmuskels	Mittlerer & unterer Anteil des Kapuzenmuskels
Ellenbogenstrecker	
Handgelenk und Fingerbeuger	
Großer Brustmuskel	
Kleiner Brustmuskel	
	Gerade und schräge Bauchmuskeln
Hüftbeuger	
Rückenstrecker im Lendenwirbelbereich	Rückenstrecker im Brustwirbelbereich
	Gesäßmuskeln
Oberschenkelrückseite	
Kniegelenkbeuger	Kniegelenkstrecker
Zwillingswadenmuskel	
Schollenmuskel	
	Schienbeinmuskel
	Fußmuskel