

Ruhespannung und Muskelkater

Zusammenfassung

Ziel dieser Studie war es, zu prüfen, ob die Empfindung erhöhter Muskelspannung bei Muskelkater einer Erhöhung der Ruhespannung entspricht. 22 männliche Probanden führten ein rd. 15-min exzentrisches Krafttraining für die ischiokruralen Muskeln aus. Vor, unmittelbar nach und 2 Tage nach dem Training wurde das Ruhespannungs-Dehnungsverhalten der ischiokruralen Muskeln ermittelt. Zusätzlich schätzten die Probanden die Stärke des Muskelkaters 2 Tage nach dem Training mit Hilfe einer 5-stufigen Skala. Unmittelbar nach dem Training war die Ruhespannung zwar um bis zu 13% erhöht ($p < 0,01$), zur Zeit des stärksten Muskelkaters (nach 2 Tagen) zeigte sich dagegen eine geringfügige Absenkung der Ruhespannung gegenüber dem Vortest. Dies läßt vermuten, daß die Empfindung erhöhter Muskelspannung bei Muskelkater durch Propriozeptoren des muskulären Bindegewebes vermittelt wird.

Vollständiger Text: [<http://www.biowiss-sport.de/ruspanuka.PDF>]

Siehe auch: [<http://www.biowiss-sport.de/forschungsprojekte-arbeiten/muskeldehnung>]