

# Was ist eine Muskelverkürzung-Oder gibt es die gar nicht?

Jeder kennt das und jeder spricht darüber: Die verkürzte Muskulatur. Gerade Fußballer klagen gerne über verkürzte Muskeln auf der Oberschenkelrückseite oder sprechen sogar von zu kurzen Sehnen und Bändern. Doch was steckt tatsächlich hinter diesen scheinbaren "Verkürzungen"?

## **Wirklich verkürzt?**

Ein Muskel, der nicht über den ganzen Radius bewegt wird oder allgemein untrainiert ist, ist normalerweise trotzdem nicht zwangsweise zu kurz. Zumindest nicht in dem ausgeprägten Maße. Die Länge des Muskels ist zuerst einmal genetisch bestimmt und reicht üblicherweise aus, um den Muskel über das gesamte Potential des Gelenks zu bewegen. Die Sehnen und Bänder verkürzen nicht einfach so. Sie verlieren ohne entsprechendes Training an Belastbarkeit, aber sie werden nicht einfach kürzer. Die Vorgabe des passiven Bewegungsapparates bleibt erhalten.

## **Zwei Dinge werden fälschlicherweise oft als Verkürzung interpretiert:**

### **1: Unbeweglichkeit**

Die Rumpfbeuge klappt nicht mehr, die Beine kommen nicht in die Grätsche. Da müssen wohl unsere Muskeln zu kurz geworden sein. Das ist aber normalerweise nicht so. Wie im Artikel [Dehnen und Stretching](#) beschrieben, hängt unsere Beweglichkeit in erster Linie davon ab, welche Toleranz in der Bewegung wir unseren Muskelspindeln antrainiert haben. Sind wir die Bewegung nicht gewohnt, setzt einfach der Schutzreflex unserer Muskulatur früher ein, als er sollte. Das ist jedoch keine Verkürzung der Muskulatur im eigentlichen Sinne.

### **2: muskuläre Dysbalancen**

Wird ein Muskel trainiert und stellen sich die ersten Erfolge ein, erhöht sich im Normalfall auch dessen Kraftpotential und Ruhespannung. Ist jetzt ein Agonist ungleich stärker als sein Antagonist, entsteht durch diese Differenz in der Ruhespannung eine Fehlhaltung. Von außen betrachtet wirkt jetzt der Agonist scheinbar verkürzt. Das Problem lässt sich aber in diesem Fall lösen, indem man den Antagonisten soweit auftrainiert, dass dieser das selbe Potential an Ruhespannung entwickelt.

Dehnen ist in einem solchen Fall nicht immer hilfreich, denn es senkt zwar den momentanen Muskeltonus und erhöht die allgemeine Beweglichkeit, es sorgt aber nicht dafür, dass sich die Ruhespannung eines Muskels dauerhaft verändert.

Dieser stellt nur einen kurzen Einblick dar. Lesen Sie deshalb auch das Beweglichkeits Special:

[Alles Wichtige zum Thema Beweglichkeit](#)