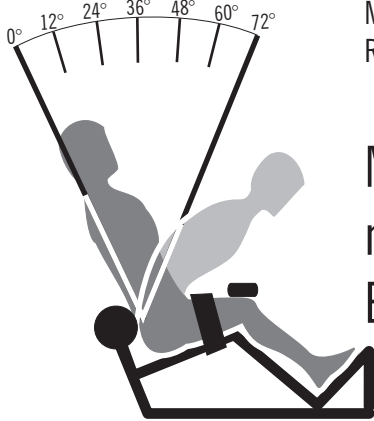


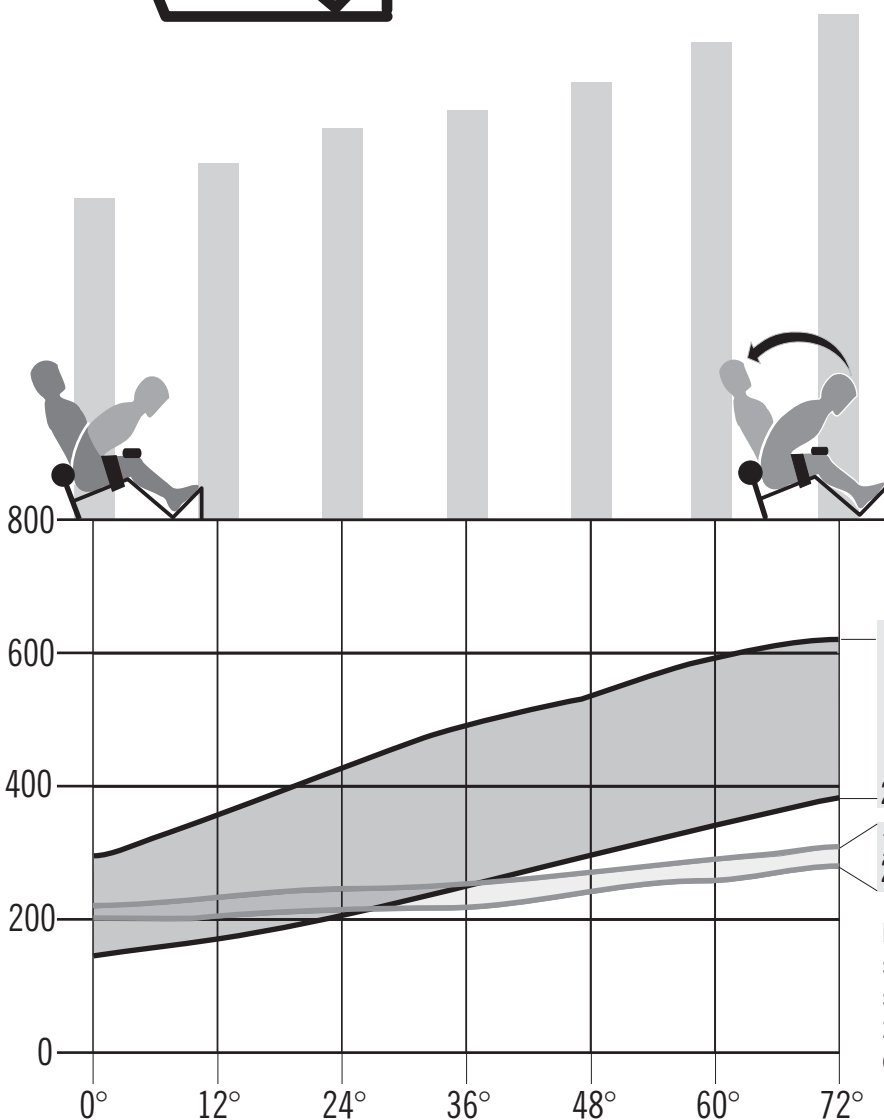
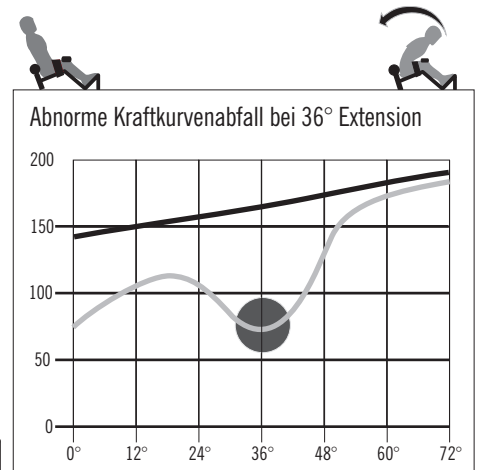
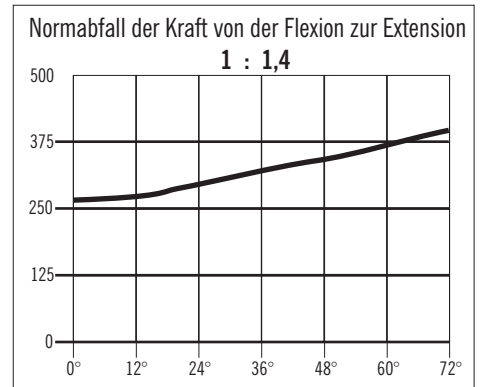
Muskelfasertest 2

Unter kompletter Isolierung der unteren Rückenstrecker (Lumbalerektoren) wurde in 7 Positionen auf einem MedX-Gerät die maximale Kraftentwicklung gemessen. Der Unterkörper wurde über 4 Fixierungen: 1. Füße - 2. Oberschenkel beim Knie - 3. Oberschenkel knapp bei der Leistenbeuge und über die 4. Fixierung des Unterrückens - kraftmäßig ausgeschaltet. Zusätzlich wurde das Oberkörpergewicht gemessen und die Weichteilspannung (elastische Spannung der lumbalen Extensoren und der Gegendruck der Weichteile des Bauches) erhoben. So konnte man die **Nettomuskelkraft** messen.

Gemessen wird in Schritten von jeweils 12° die maximale Isometrische Muskelspannung. Dadurch wird die im Muskel stattfindende verfälschende Reibung nicht mit gemessen.



Muskelfasertypisierung mittels herbei geführter Erschöpfungsreaktion



1. Test
 2. Test
 1. Test
 2. Test

Überwiegend FT-Fasern
 Überwiegend ST-Fasern

Das linke Bild zeigt die Kraftkurven zweier unterschiedlicher Personen. Während die Testperson 1 sehr große Kraft entwickeln kann, dann aber im 2. Test einen starken Leistungsabfall hat - hatte die 2. Testperson auch nach dem nicht so starken 1. Kräfteinsatz beim zweiten Test in der Relation die beständige Leistung.