



Aufgabe 2.48:

**Beschreibe** anhand der beim Laufen beanspruchten Muskulatur,

a) welche Muskeln als Agonisten arbeiten und daher vermehrt zur Verkürzung neigen, die deshalb regelmäßig gedehnt werden sollten und

b) welche Muskeln als Antagonisten arbeiten und daher vermehrt zur Abschwächung neigen, die eher gekräftigt werden sollten.

---

---

---

---

---

---

---