Musklens arbejde

Nogle gange vil musklerne arbejde individuelt, mens de andre gange vil arbejde sammen i grupper. Omkring hvert led i kroppen sidder der muskler som er antagonister - dvs. at de har modsatrettede virkninger af hinanden. Ved kontraktion (sammentrækning) af muskler kalder man den muskel eller muskelgruppe som kontraheres agonisten og den passive muskel eller muskelgruppe for antagonisten.

Musklerne er i stand til aktivt selv at forkorte sig, hvorimod en forlængelse sker passivt. De er derfor afhængige af at der er andre muskler der kan trække dem tilbage til udgangslængden, og det er dette de antagonistiske muskler sørger for.

Musklens arbejde kan enten være statisk eller dynamisk. Ved statisk arbejde kontraheres musklen *uden* at ændre længde. Ved dynamisk arbejde vil der derimod blive skabt bevægelse enten i form af en forlængelse eller forkortelse af musklen.

Kraftudviklingen i musklen afhænger af flere ting. Den afhænger af hvor stor nervens stimuleringsfrekvens er for den enkelte fiber. Samtidig afhænger den også af fibertypen. Type II fibrene kan udvikle en større kraft end type I fibrene. Antallet af muskelfibre som deltager i arbejdet har også betydning for kraftudviklingen, og dette er den største regulering. Reguleringen af muskelkraften sker ved at aktivere et forskelligt antal motoriske enheder. Jo flere enheder der bruges, des større vil kontraktionen blive. Også typen af de motoriske enheder spiller en rolle for kraftudviklingen.