

Musklerna gör rörelser

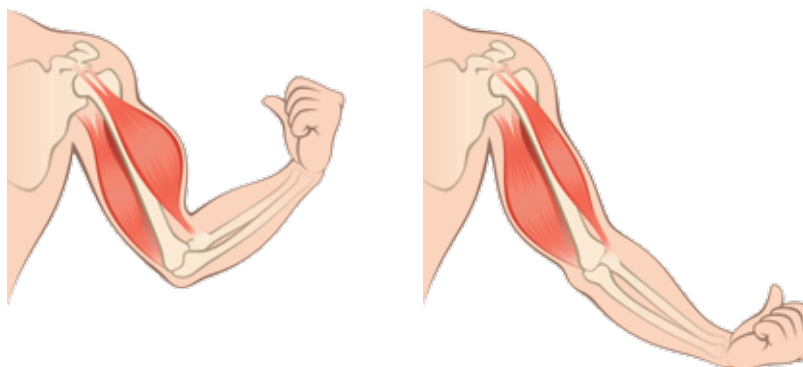
Gör så här:

1. Sök fingrarnas böjarmuskler och sträckarmuskler.
 - A) Knäpp händerna.
 - B) Sträck ut ett finger i gången utan att de andra fingrarna rör sig.
Vilket finger är svårast att sträcka ut?
 - C) Forma en knuten näve med din ena hand.
Öppna och stäng handen så snabbt du kan under en minut.
 - D) Känn efter hur det kändes.
Vilka muskler arbetade?



© Getty Images, Caymia

2. Undersök hur långt du kan sträcka överarmens sträckarmuskel.
 - A) Böj ena armen bakom huvudet för att sträcka överarmens sträckarmuskel.
Hur långt ner på ryggen når din hand?
 - B) Gör samma sak med den andra armen.
Var det någon skillnad mellan den högra och den vänstra armen?
Vad kan skillnaden bero på?



© Getty Images, skalapendra

Mät tjockleken på din böjarmuskel i överarmen

Du behöver:

- Måttband.

Gör så här:

1. Sträck ut armen på bordet i viloställning och slappna av. Mät överarmens omkrets mitt emellan armbågen och axeln. Anteckna mätresultatet i tabellen.
2. Böj armen och spänn bicepsmuskeln så mycket du kan. Mät överarmens omkrets vid muskelns tjockaste ställe. Anteckna mätresultatet i tabellen.
3. Fundera på hur mycket måttet ändrar. Fundera också på varför det ändrar.



© Getty Images, Felipe Mahecha

	Överarmens omkrets i centimeter
I vila	
När du spänner muskeln	