

Dato: _____ Navn: _____

KROPPENS REISVERK

I disse øvelsene skal du finne ut hvordan muskler og ledd fungerer sammen ved å kjenne på deg selv.

Musklene

Samarbeid mellom muskler

Du trenger bare deg selv.

1. Hvil venstre albu på bordet og la underarmen peke på skrå oppover.
2. Bruk høyre hånd til å kjenne på musklene på begge sider av overarmen.

Hvilken muskel har trukket seg litt sammen?

Svar: _____

3. Bøy albuen mer og kjenn hvilken muskel som trekker seg sammen.
4. Rett ut albuen langsomt slik at underarmen går helt ned mot bordet mens du holder rundt overarmen.

Hva kjenner du i overarmen mens du beveger underarmen?

Svar: _____

5. Hold armen ut i luften og beveg underarmen opp og ned mens du holder venstre hånd rundt overarmen. Overarmen skal ikke bevege seg.

6. Kan muskler holde igjen bevegelse? Forklar.

Svar: _____

7. Hva kan du si om samarbeidet i overarmen?

Svar: _____

Musklene kan være langt unna leddet de virker på.

Du trenger bare deg selv.

1. Legg høyre underarm på bordet og brett opp ermene slik at du kan se huden på underarmen. Se på underarmen mens du åpner og knytter hånden kraftig.
2. Gjør det samme en gang til og legg nå venstre hånd rundt høyre underarm.
3. Hvor kan du kjenne muskelbevegelsene?

Svar: _____

4. De musklene vi har i hånden er små, og derfor tar de liten plass. Når du skal ta hardt i med hendene, trenger du større muskler. Hvorfor kan det være en fordel at disse musklene befinner seg i armen i stedet for i hånden?

Svar: _____

Vi tester noen muskler som beveger et kuleledd.

Du trenger deg selv.

1. Beveg høyre bein opp og ned med leggen hengende slapt ned mens du holder høyre hånd i lysken, akkurat der låret slutter.
Hvor er muskelen eller musklene som løfter beinet ?

Svar: _____

2. Strekk og løft beinet bakover så høyt og langt du kan med stivt kne. Føl rundt på kroppen for å finne ut hvilken muskel eller muskler som nå trekker seg sammen. Hvilke muskler er det?

Svar: _____

3. Løft beinet så langt du kan rett ut til siden. Hvor er muskelen eller musklene som nå trekker seg sammen?

Svar: _____

4. I forsøkene over har du kjent flere muskler som arbeider når du beveger hoftelddet. Tror du det kan være enda flere muskler med i samarbeidet rundt bevegelsen av hoftelddet? Begrunn svaret ditt.

Svar: _____

Vi undersøker leggmusklene.

Du trenger deg selv og noe å holde deg fast i.

1. Stå oppreist og hold deg fast i noe med høyre hånd.
2. Løft opp venstre kne, men la foten henge slapt ned.
3. Legg venstre hånd rundt venstre legg og kjenn på musklene der nå.

4. Hold beinet i samme stilling mens du krøller og strekker tærne. Hva kjenner du?

Svar: _____

5. Hold beinet igjen i samme stilling med slapp fot. Strekk nå foten mot golvet uten å bevege på resten av beinet. Hva kjenner du i leggen?

Svar: _____

Deretter strekker du foten så langt oppover du kan. Ikke flytt leggen. Hva kjenner du i leggen nå?

Svar : _____

6. Hvilke ledd beveges av muskler i leggen?

Svar: _____

7. Er det de samme musklene som arbeider i alle tilfellene? Forklar.

Svar: _____

Finn ut hva lårmusklene gir bevegelse til.

Dere skal lage et forsøk for å teste lårmusklene og finne ut hva de gjør med ledd. Lag en beskrivelse av forsøket slik at en elev i en annen gruppe kan utføre det etter deres beskrivelse.

Beskrivelse av forsøket: _____
