

Opgave:

Mærk dine muskler

Din krop har mange muskler. Nogle er store, andre er små. Nogle er stærke, og andre er knap så stærke.

Du kan tydeligt mærke dine muskler, når de er aktive og spænder.

I skal gå sammen 2 og 2 og lave nogle øvelser, hvor I tydeligt kan mærke hinandens og jeres egne muskler, når de er aktive.

Sådan gør du:

- ➔ Den ene af jer skal "sætte" sig med ryggen op ad en væg. (Forestil dig, du sidder på en stol – uden stolen.) Den anden skal mærke, hvilke muskler, der er i brug i denne kropssposition. Den, der laver øvelsen, må også mærke med – og kan sikkert hurtigt mærke, hvilke muskler der for alvor er aktive og derfor bliver trætte.
- ➔ Noter, hvor på kroppen I kan mærke aktive muskler. Byt herefter.
- ➔ Er det de samme muskler, der er i brug hos jer begge?

Sæt jer over for hinanden i armlægningsposition. I skal ikke lægge arm, men blot mærke, hvilke muskler der bruges i denne bevægelse.

Find sammen på andre bevægelser, hvor I kan mærke muskler på kroppen, når de bliver aktive. Hvad sker der, når I fx står på tæer, eller når I holder noget ud i strakt arm?

SVAR PÅ DISSE REFLEKSIONSSPØRSMÅL:

Hvor tror I, den største muskel er på kroppen, og hvorfor?

Hvor tror I, den stærkeste muskel er på kroppen, og hvorfor?

Hvad ville kroppen gøre, hvis man ingen muskler havde?

Nævn nogle vigtige muskelgrupper for fodbold, håndbold, spydkast, svømning.

Overvej: Kan vi styre alle vores muskler? Eller er der nogle muskler, som vi ikke har ret meget kontrol over?

