



Muskler

När vi går, lyfter, hoppar eller skriver jobbar olika muskler för fullt. Ibland blir de trötta och måste vila. När du till exempel cyklar är det många muskler i hela kroppen som arbetar. Varje enskild muskel samverkar med minst en annan. När muskelcellerna arbetar blir muskeln kortare och tjockare. För att bli utsträckt måste en muskel med motsatt verkan dra ihop sig.

✎ Undersök dina muskler

Böj underarmen – fundera var den muskel som böjer armen sitter fast. Känn efter var muskelrörelsen sker. Sträck därefter ut armen. Var är den muskel fästad som gör denna rörelse möjlig? Välj några andra delar av kroppen och undersök på motsvarande sätt. Armar och ben är bra att börja med, jämfört med ryggen som har många muskelpar.



✎ Pröva hävstångseffekten

En modell av en arm tillverkad av två plankor, ihopsatta med gångjärn, kan illustrera armens funktion. (En utförlig beskrivning finns på <http://www.exo.net/~pauld/workshops/bodymechanics/leverarm.htm>.) Med hjälp av vikter, snöre, några krokar och en dynamometer kan olika belastningsförsök göras. Var på skelettbenen fäster musklernas senor? Är det en optimal placering med tanke på armens funktion vid belastning?

Lite till...

Om musklerna

Halva din kroppsvikt utgörs av muskler. Musklerna har flera funktioner som att ge rörelseförmåga, stadga åt skelettet, skydd åt inre organ m.m. Det finns tre olika sorters muskler: glatt muskulatur, hjärtmuskulatur och skelettmuskulatur.

De muskler vi kan styra med viljan är skelettmusklerna. De fäster vid skelettet med hjälp av senor som varierar i längd från några millimeter upp till några decimeter. Långa senor gör att muskeln inte alltid finns i den kroppsdel som rör sig. Det gäller till exempel de muskler som gör att vi kan röra fingrarna. En skelettmuskel fästs alltid på två olika rörliga delar av skelettet och när muskeln dras samman rörs skelettet.

◀ På en människas arm fäster muskeln nära armbågen, precis som vid kroken närmast gångjärnet på modellen.

