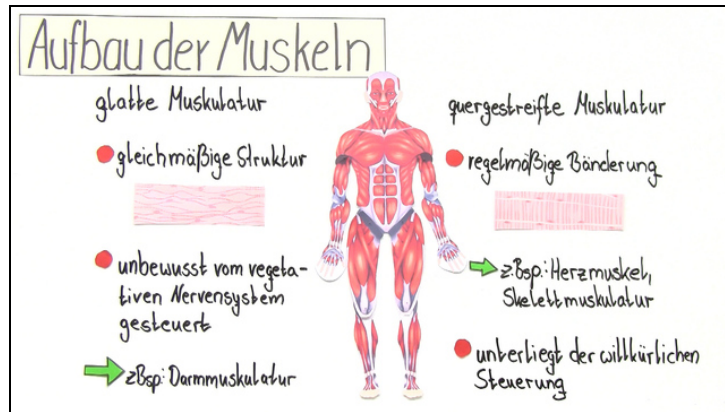




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Bau der Muskeln, Muskeltypen



- 1 Stelle dar, wie Bizeps und Trizeps arbeiten.
- 2 Gib wieder, wie sich glatte und quergestreifte Muskulatur unterscheiden.
- 3 Gib wissenswerte Fakten über Muskeln an.
- 4 Erkläre, wie ein Muskel arbeitet.
- 5 Arbeite heraus, wie ein Skelettmuskel aufgebaut ist.
- 6 Ermittle, warum Bodybuilder häufig Proteinpulver zu sich nehmen.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

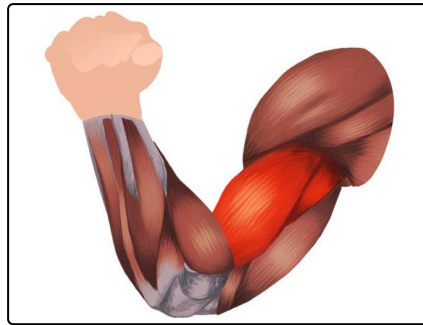


Das komplette Paket, inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Stelle dar, wie Bizeps und Trizeps arbeiten.

Wähle die richtigen Antworten aus.



- A
Bizeps und Trizeps sind Antagonisten.
- B
Der Bizeps wird auch Streckmuskel genannt.
- C
Bizeps und Trizeps arbeiten als Gegenspieler.
- D
Der Bizeps wird auch Beugemuskel genannt.



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Stelle dar, wie Bizeps und Trizeps arbeiten.

1. Tipp

Wenn sich der Bizeps zusammenzieht, wird der Trizeps passiv gedehnt.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Stelle dar, wie Bizeps und Trizeps arbeiten.

Lösungsschlüssel: A, C, D

Bei der *Beugung des Armes* sind zwei Muskeln beteiligt. Eine Kontraktion des Bizepsmuskels hat eine Beugung des Arms zur Folge. Man bezeichnet den **Bizeps** daher auch als *Beugemuskel*. Umgekehrt bewirkt eine Kontraktion des **Trizeps** eine Streckung des Arms. Dieser Muskel wird auch als *Streckmuskel* bezeichnet. Beide Muskeln sind *Gegenspieler* oder **Antagonisten**.