**Theorie: Buch Kapitel 4.2.2; 4.4 ff.**

**Praxis: Messung der Änderung des Muskelumfangs während einer Muskelkontraktion**

|  |  |
| --- | --- |
| **Wie kontrahiert ein Muskel?** | |
| Äußere Messung einer Muskelkontraktion | |
| **Zeitaufwand** | 5-X Minuten |
| **Kosten** | 0 Euro |
| **Benötigtes Material** | Kostenlose Maßbänder, z.B. Ikea |
| **Theorie:**  **Kapitel 4.2.3** Wie entsteht Muskelfaseraktivität?  **Kapitel 4.4 bis 4.4.4** Wie entsteht Muskelarbeit? ff.  **Praxis:**  Mit Hilfe der Maßbänder werden am eigenen Körper die Umfänge verschiedener Muskeln vermessen.   1. Vergleich zwischen nicht aufgewärmten und aufgewärmten Muskel. 2. Vergleich zwischen kontrahiertem und entspanntem Muskel. 3. Unterschiede bei verschiedenen Arbeitsformen des Muskels. | |