

1. Die Muskeln vorne am Oberarm und die Muskeln auf der Oberseite des Unterarms werden dicker, weil sie sich zusammenziehen. Die Muskeln am Oberarm hinten sind nicht verdickt, ebenso wenig die Muskeln am Unterarm unten.
2. Nun sind die Muskeln am Oberarm hinten sowie am Unterarm hinten verdickt, die vorderen Muskeln am Oberarm und am Unterarm sind nicht verdickt (sie sind erschlafft).
3. a) / b) Beim **Heben des Tisches** ziehen sich die vorderen Muskeln an Oberarm und Unterarm zusammen (sie kontrahieren, d. h. verkürzen sich und leisten so Arbeit). Es sind die Oberarmbeuger und Unterarmbeuger. Die hinteren Muskeln an Oberarm (Oberarmstrecker) und Unterarm (Unterarmstrecker) sind erschlafft (entspannt).

Beim **Drücken der Handfläche** auf den Tisch ist es genau umgekehrt, d. h., die Streckermuskeln sind kontrahiert (verdickt), während die Beugemuskeln entspannt (erschlafft) sind.

Hinweis: Da sich Muskeln aktiv nur zusammenziehen können, müssen bei jeder Bewegung mindestens zwei Muskeln zusammenwirken (Beuger und Strecker), die gegensätzlich wirken.

