

## Wichtigsten Muskeln:

Der stärkste Muskel des Menschen ist der \_\_\_\_\_ .

Der flächenmäßig größte Muskel ist der \_\_\_\_\_ .

Der \_\_\_\_\_ besitzt das größte Volumen eines Muskels.

Der längste Muskel ist der \_\_\_\_\_

(zweigelenkiger Muskel an der Vorderseite des Oberschenkels).

Die \_\_\_\_\_ sind die aktivsten Muskeln.

Der kleinste Muskel hingegen ist der \_\_\_\_\_ im Ohr.

## Agonisten:

Bei den gegenspielenden Muskeln unterscheidet man zwischen \_\_\_\_\_

(Spieler) und \_\_\_\_\_ (Gegenspieler). Sie haben zueinander

eine entgegengesetzte Wirkung. Während sich der eine Muskel \_\_\_\_\_ ,

erschlaft der am Knochen gegenüberliegende Muskel. z.B. Bizeps

Muskeln, die Extremitäten an den Körper heranziehen, heißen \_\_\_\_\_

(Anzieher). Ihre Antagonisten, die dafür sorgen, dass die Extremitäten vom Körper

abgespreizt werden, nennt man \_\_\_\_\_ (Abzieher).

\_\_\_\_\_ (Beuger) sorgen dafür, dass man Finger und Zehen

knicken kann. Ihre Antagonisten sind \_\_\_\_\_ (Strecker).

Dann gibt es \_\_\_\_\_ - diese ermöglichen z.B. die Drehbewegung des Kopfes.

## Synergisten:

Synergisten haben dagegen eine \_\_\_\_\_ oder ähnliche

Wirkung und arbeiten beim Entstehen von Abläufen \_\_\_\_\_

z.B. Liegestütze (hier braucht man Trizeps und Brustmuskulatur).

Lösungen: [Tags/Muskulatur/Muskulatur – Organsystem der Muskeln](#)