

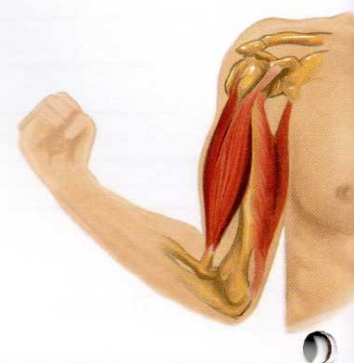
De spieren

1 Doe de test

Werk per twee. De ene is de proefpersoon, de andere doet de metingen.

- Laat een arm slap langs het lichaam hangen. De arm is ontspannen.
- Meet met de lintmeter de omtrek van de bovenarm op het dikste gedeelte.
- Noteer het resultaat in de tabel in jouw werkkatern.
- Maak een stevige vuist en buig je arm. De biceps is samengetrokken. Probeer de spierballen zo dik mogelijk te maken.
- Meet op dezelfde plaats de omtrek van de bovenarm.
- Zet het resultaat in een tabel.
- Herhaal de proef met de andere arm.

Herhaal de hele proef nu met de ander als proefpersoon.



JOUW RESULTATEN	linkerarm	rechterarm	verschil
arm gestrekt			
vuist gemaakt en spieren gespannen			
verschil tussen ontspannen en gespannen			

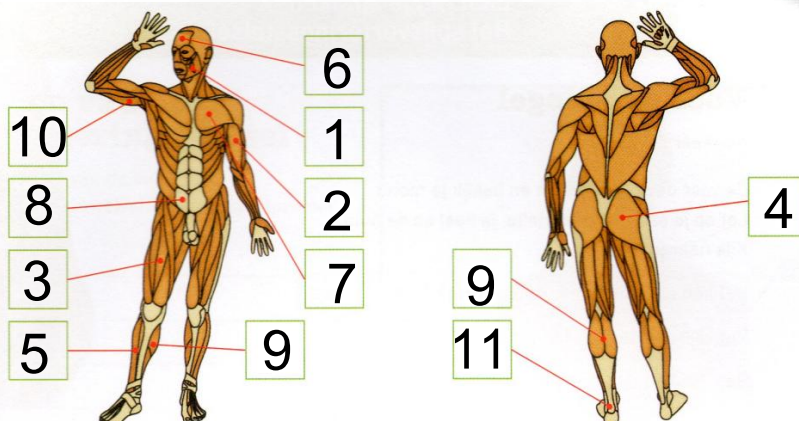
Een spier die je spant, wordt korter en dikker.

2 Namen noemen

Ken je deze spieren? Zet het nummer op de juiste plaats bij de tekening.


- | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1 kauwspier | 5 scheenbeenspier | 9 kuitspier (2 x aanduiden) |
| 2 armbuigspier of biceps | 6 voorhoofdspier | 10 armstrekspier of triceps |
| 3 dijspier | 7 borstspier | |
| 4 bilspier | 8 buikspier | |

Geef de achillespees nummer 11.



3 Drie soorten spieren

In je lichaam vinden we drie soorten spieren. Geef enkele voorbeelden.

spieren die automatisch werken zonder dat we erover nadenken	spieren die we bewust gebruiken	onze hartspier
<ul style="list-style-type: none"> - spieren in het spijsverteringsstelsel - spieren in het ademhalingsstelsel 	<ul style="list-style-type: none"> - armspieren - beenspieren - buikspieren - gezichtsspieren 	

4 Dit weet ik al

Vul aan.

- Wanneer je 40 kilogram weegt, dan wegen jouw spieren ongeveer 16 kilogram.
- De spier die zorgt voor het rondpompen van ons bloed heet de hartspier.
- Onze spieren zijn roze van kleur.
- De spiertjes in ons gezicht zitten niet allemaal vast aan onze schedel.
Ze zijn met elkaar of door de huid verbonden.
- Onze spieren hebben energie nodig. Die halen ze uit ons voedsel.
- Om sterkere spieren te krijgen moeten we voldoende sporten,
spelen en werken.

5 Gezond leven: sporten!

Spieren kun je trainen door ze veel te gebruiken. Ook je hart is een spier.

Hoe kun je die trainen? Geef een goede tip!

bv. Inspanningen trainen de uithouding van de hartspier.

bv. Sport en aangepaste oefeningen maken de spieren krachtiger.

bv. Gezonde spieren zijn ook lenige spieren. Vandaar dat topsporters minstens zoveel op lenigheid trainen als op kracht.