



# Gelenke und Muskeln

Brigitte Schaflitzl, 6/2012

33

a b c d e f g h

## Waagrecht

- 2 Ist die Folge, wenn man ohne Aufwärmtraining Sport treibt.
- 7 Gelenkige Verbindung zwischen Mittelhand- und Handwurzelknochen.
- 8 Man isst es gerne zum Frühstück.
- 11 Es gehört zu den beweglichsten Gelenkarten.
- 12 Darauf erkennt man eindeutig, ob ein Knochen gebrochen ist.
- 13 Man nennt ihn auch Beugemuskel.
- 15 Er heißt auch Streckmuskel.
- 16 Es lässt sich beugen und strecken.
- 21 Eine schleimige Masse, welche die Beweglichkeit erhöht.
- 23 Eine feste Haut umgibt sie.
- 27 Sie lassen sich durch 33-waagrecht vermeiden.
- 29 Sie gibt eine schleimige Masse ab.
- 30 Muss meistens eingegipst werden.
- 31 Sie zählen zu der beweglichsten Gelenkform.
- 32 Man verwendet sie auch in der Küche.
- 33 Dadurch werden die Muskeln gedehnt und besser durchblutet.

## Senkrecht

- 1 Sie verbinden die Speiche und die Handwurzelknochen.
- 2 Davon hat ein Mensch etwa 600 verschiedene.
- 3 Er dient als Polster und verhindert Reibung.
- 4 Er entsteht, wenn Blutgefäße verletzt werden.
- 5 Sie verbinden Oberschenkel- und Beckenknochen.
- 6 Nach diesem Prinzip arbeiten Beuge- und Streckmuskel.
- 9 Gegen ... hilft das Anziehen des Fußes und der Zehen.
- 10 Er passt genau in die Vertiefung seines „Gegenspielers“.
- 14 Man findet sie an den Ellbogen, Fingern und Zehen.
- 17 Gelenkige Verbindung zwischen dem ersten und zweiten Halswirbel.
- 18 Dabei werden Bänder eines Gelenks überdehnt.
- 19 Verletzungen, die häufig Kugelgelenke betreffen.
- 20 Der beweglichste Gelenktyp.
- 22 Er ist mit stechendem Schmerz verbunden und tritt bei zu starker Belastung auf.
- 24 Ein Reiter verwendet ihn auch.
- 25 Sie geht an den Enden in straffe Sehnen über.
- 26 Sie halten ein Gelenk zusammen.
- 28 Sie verbinden die Muskeln mit den Knochen.

1 H  
 A  
 N  
 4 B  
 L  
 5 H  
 U  
 2 M U S K E L 3 K A T E R  
 U  
 S  
 6 G  
 E  
 7 D A U M F E N G E L E N K  
 G  
 T  
 G  
 F  
 8 E I  
 9 W  
 E  
 T  
 L  
 A  
 E  
 R  
 12 R O E N T G E N B I L D  
 S  
 E  
 13 B I Z E P 14 S  
 N  
 C  
 15 T R I Z E P S  
 16 K N I E G E L E N K  
 H  
 R  
 A  
 18 V 19 V  
 20 K  
 R  
 21 G E L E N K S C H M I E R E  
 22 M  
 U  
 S  
 23 M U S 24 S K E L F A S E R  
 T  
 E  
 K  
 25 M  
 A  
 26 B  
 A  
 27 M U S K E L R I S S E  
 28 S S E  
 29 G E L E N K K A P S E L  
 E  
 C  
 U  
 K  
 E  
 L  
 N  
 30 K N O C H E N B R U C H  
 E  
 L  
 D  
 U  
 G  
 A  
 N  
 N  
 31 S C H U L T E R G E L E N K E  
 M  
 E  
 K  
 32 P F A N N E  
 F  
 33 S T R E T C H I N G  
 U  
 R  
 G  
 N  
 F

# Gelenke und Muskeln

# Bewegung