

Anleitung Agonist – Antagonisten Model Oberarm

Material:

- Eine Schachtel Agraffen
- Holzschrauben, 6 Stück
- Scharnier
- Ein Paar dünne Putzhandschuhe
- 2 Holzstäbe (Vierkantholz)
- Hammer
- Schraubenzieher
- Klebeband
- Schleifpapier



Tipp:

Da das Aufblasen der Handschuhe etwas Übung braucht, 1-2 Paar Reserve Handschuhe zur Verfügung haben. Ausserdem sollte für das Einschlagen der Agraffen eine Hilfsperson zur Verfügung stehen, um nicht den eigenen Daumen zu treffen.

Anleitung

1. Das Scharnier jeweils an einem Ende der Holzstäbe mit den Holzschrauben befestigen. Dabei die Schrauben nicht zu schnell eindrehen, da das Holz möglicherweise bricht oder sich spalten könnte.
2. Die Handschuhe etwa zur Hälfte aufblasen und die Öffnung verknüpfen. Vor dem Verknüpfen ein bis zweimal testen ob die richtige Menge Luft im Handschuh ist.
3. Zuerst den einen Handschuh am Holzstück rechts des Scharniers befestigen. Dabei die Agraffe hinter dem Knopf des zusammengeknüpften Handschuhs einschlagen, damit dieser beim «kontrahieren» nicht hinausrutscht.



4. Das Selbe an der Hinterseite mit dem Handschuh



5. Zum Schluss die Daumen der Handschuhe an der Handinnenfläche mit einem Klebeband oder Sekundenkleber befestigen, damit der Muskelbauch authentischer aussieht. Die 4 Finger des Handschuhs ebenfalls zusammenkleben, um beim Vorzeigen eine einfachere Handhabung zu haben.
6. Die Kanten der Holzstäbe mit einem Schleifpapier abschleifen. Der Handschuh der den Trizeps modelliert könnte dadurch sonst perforiert werden und die Luft würde rausgehen gehen.



Hinweise zur Verwendung des Modells

Das Modell ist bewusst nur auf der unteren Seite befestigt damit man es Lagern kann und die mit Luft gefüllten Handschuhe nicht ständig gespannt sind.

Beim Vorzeigen des Modells die beiden Enden der Handschuhe an die Holzseite drücken und Festhalten. Mit der zweiten Hand kann dann die Bewegung vorgezeigt werden.

