

SVALOVÁ SOUSTAVA

Svaly umožňují pohyb našeho těla. Většina svalů se upíná na kostru šlachami. Svaly nám pomáhají při pohybu, při sportu, při těžké práci. Pomocí svalů můžeme také hýbat rty, nebo mrkat očními víčky. Svaly jsou (podobně jako kosti) protkané cévami a nervy. Krev přivádí do svalů výživu a odvádí odpadní látky. Když je sval vyčerpaný, vzniká svalová únava.

Svaly člověka

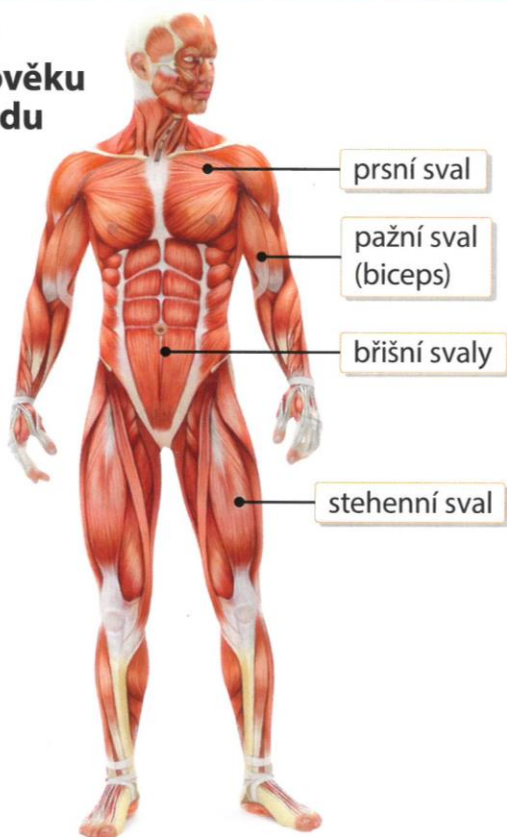
V lidském těle máme přes 600 svalů. Některé svaly můžeme ovládat naší vůlí. Nazýváme je **svaly kosterní** neboli **příčně pruhované**. Svaly, které nemůžeme ovládat naší vůlí, nazýváme **hladké**. Nacházejí se na povrchu vnitřních orgánů (např. svaly ve stěně žaludku nebo sval srdeční).

CO TO JE?

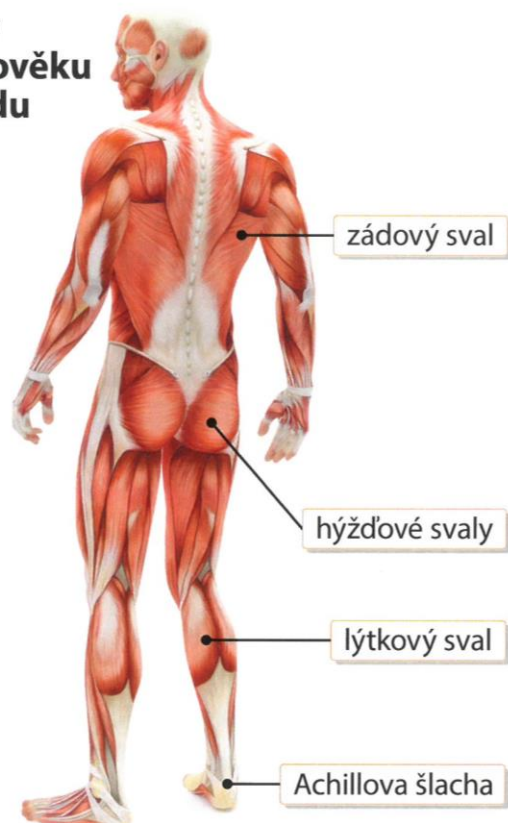
Mimický sval – sval v obličeji, který slouží ke komunikaci s okolím.




Kulturistika – sportovní disciplína, ve které se hodnotí množství svalové hmoty.

Svaly na člověku zepředu



Svaly na člověku zezadu



- 6 Při kterých činnostech se u tebe projevuje svalová únava?
- 7 Které svaly můžeš na sobě ukázat? Vyjmenuj je.
- 8 Pozoruj své mimické svaly před zrcadlem. Popiš, co výraz tvého obličeje znamená.
- 9   Zjisti, kdo byl Achilles. Ukaž Achillovu šlachu na svém těle.
- 10  Při rozcvičce pozoruj, jak se tvé svaly zkracují a natahují. Kterými cviky můžeš posílit své břišní svaly?

ZAPAMATUJ SI!

Svaly umožňují pohyb našeho těla. Většina svalů se upíná na kostru (**svaly kosterní, příčně pruhované**). Tyto svaly můžeme ovládat naší vůlí. Svoji vůlí nemůžeme ovlivnit **hladké svalstvo** (např. činnost srdce). Pro posílení svalů je nezbytná pestrá strava, pravidelný pohyb a sportování.