

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

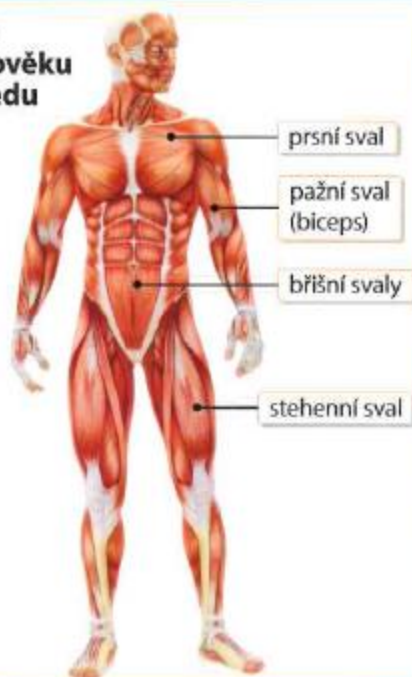
V lidském těle máme přes 600 svalů. Některé svaly můžeme ovládat naší vůlí. Nazýváme je svaly kosterní neboli příčně pruhované. Svaly, které nemůžeme ovládat naší vůlí, nazýváme hladké. Nacházejí se na povrchu vnitřních orgánů (např. svaly ve stěně žaludku nebo sval srdeční).

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.

PŘEHLED SVALŮ ČLOVĚKA

Mimické svaly

Žvýkácí svaly

Zdvíhač hlavy

Prsní sval

Dvouhlavý pažní – biceps

Trojhlavý pažní – triceps

Svaly předloktí (natahovače a ohybače prstů)

Čtyřhlavý stehenní sval

Krejčovský sval

Šikmé břišní svaly

Přímé břišní svaly

Trapézový sval

Deltový sval

Široký zádový sval

Lýtkový sval – trojhlavý

Achillova šlacha

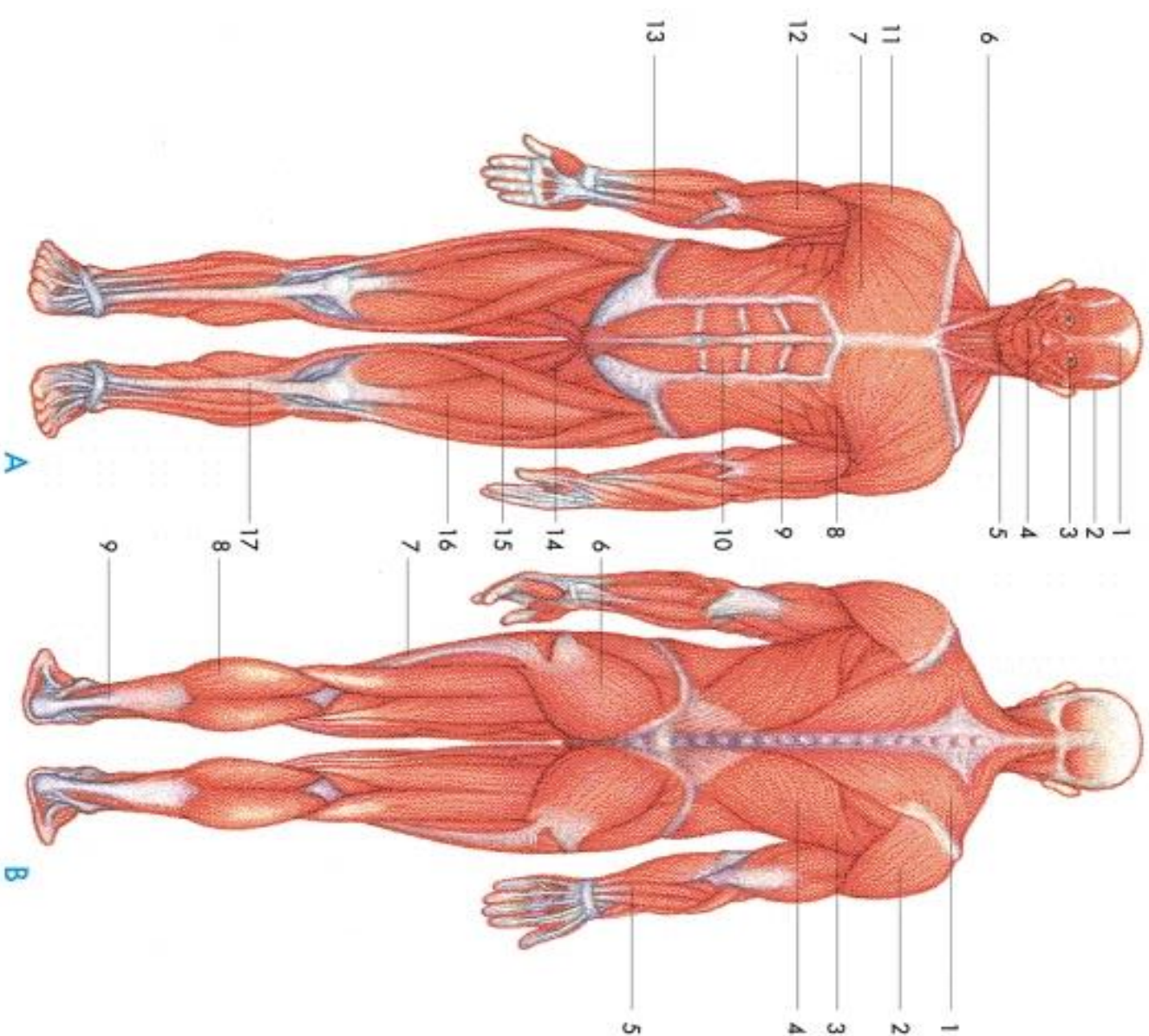
Dvouhlavý stehenní sval

Bránice

Mezižeberní svaly

Kruhový ústní a oční sval

Okohybné svaly



1. Názvy svalů v tabulce, které dokážeme ovládat svojí vůlí, vybarvi červeně:

SVALY JAZYKA	ŽVÝKACÍ SVALY	SRDEČNÍ SVALOVINA	ZÁDOVÉ SVALY
BRÁNICE	BŘIŠNÍ SVALSTVO	SVALOVINA ŽALUDKU	ŽVÝKACÍ SVALY

2. Doplň vynechané samohlásky a rozlušti:

SV_L_ Z_J_ŠŤ_J_ P_H_B, _P_N_J_ S_ N_ K_STR_.

3. Zakroužkuj písmeno pod správnou odpovědí ANO nebo NE. Zakroužkovaná písmena čtená shora tvoří tajenku:

Svaly umožňují pohyb.	↓	↓
Svaly se upínají ke kostem.	R	P
Největší sval v těle je hýžděový.	E	Í
Svaly jsou spojeny klouby.	H	K
Nejpohyblivější sval je jazyk.	U	A
Ze svalů vyrůstají vlasy, chlupy a nehty.	B	M
Nejdůležitější sval je srdce.	Y	I
Nejdelší sval je krejčovský sval na stehně.	L	V
Biceps a triceps jsou svaly paží.	I	Á
Svaly reagují na tělesnou teplotu.	T	Č
Činnost některých svalů neovlivníme myslí.	Ě	A
Nejzdravější pro svaly pravidelné cvičení.	C	Ž
	I	E

Po úraze je sval ochablý, proto musíme chodit na (tajenka).....

4. Škrtni svaly, které **neleží** na dolní končetině: trojhlavý lýtkový sval, svaly předloktí, dvouhlavý stehenní sval, deltový sval, krejčovský sval, dvouhlavý pažní sval

5. Spoj do dvojice, co k sobě patří:

Biceps	Achillova šlacha
Bránice	dvouhlavý sval pažní
Mimické svaly	trojhlavý sval pažní
Lýtkový sval	kruhové svaly okolo úst a očí
Triceps	hlavní dýchací sval
Jazyk	nepárový sval