



Svaly

Za všechen pohyb, od běhání až po mrkání, vděčíme svalům. Svaly pracují tak, že se smršťují a natahují a pohybují tak kostmi, ke kterým jsou upnuté pomocí šlach.

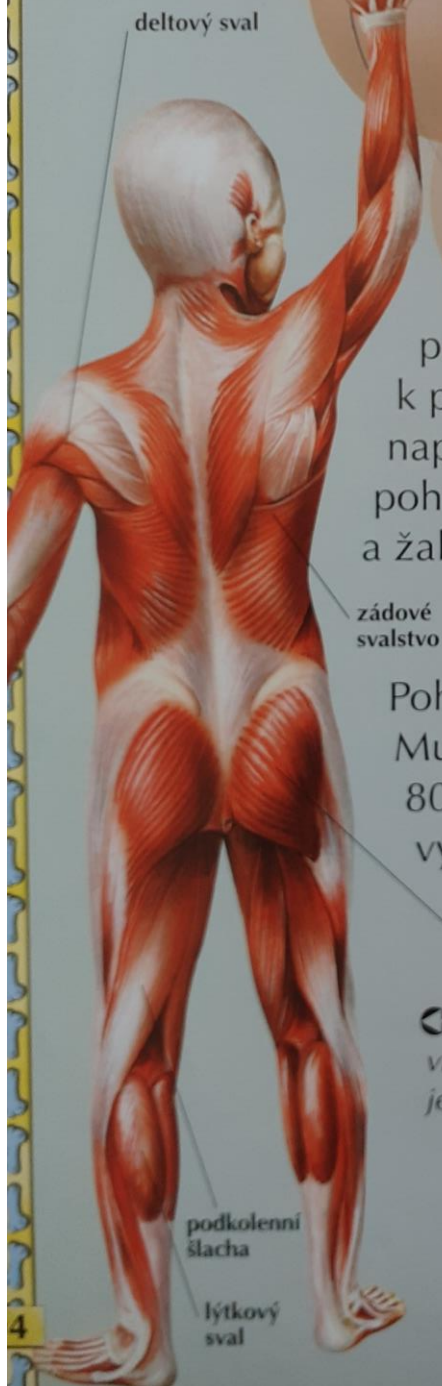
Lidské tělo má asi 620 svalů, které používá k pohybu. Jiné svaly neslouží k pohybu, ale pracují automaticky. Jsou to například svaly, díky nimž nám tluče srdce, pohybuje se hrud', takže můžeme dýchat, a žaludeční svaly, které umožňují trávení.

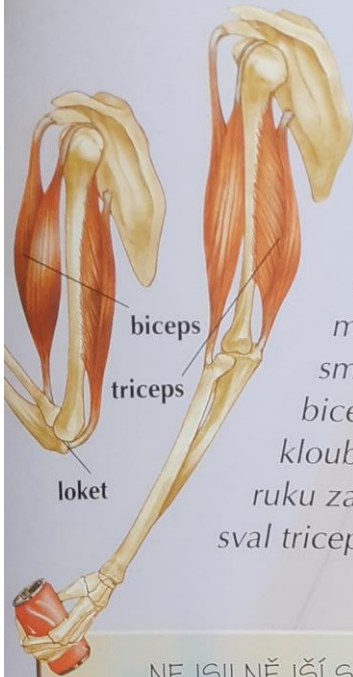
Díky maličkým svalům v oku můžeme zaostřovat pohled.

Pohnou se asi 100 000krát za den. Museli bychom ujít za den asi 80 km, aby svaly na nohách vykonaly stejný počet pohybů!

🕒 **Tělo se pohybuje díky vrstvám svalů. Největší sval je hýžďový sval.**

🕒 **Sportovci musí mít velmi silné svaly. Hodně času tráví v posilovnách, aby se udržovali v kondici.**





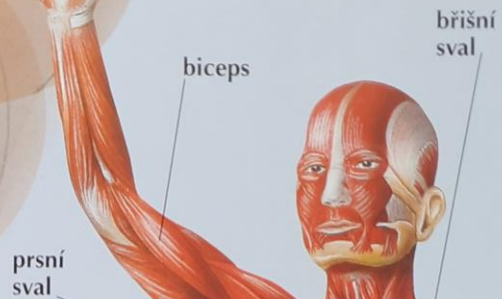
☞ **Aby svaly mohly hýbat kostmi, pracují v párech.** Když chceme něco zvednout, smrští se sval zvaný biceps a ohne závěsný kloub v lokti. Když chceme ruku zase natáhnout, smrští se sval triceps a natáhne se biceps.

NEJSILNĚJŠÍ SVALY?

Nejsilnější svaly nejsou na nohách ani na rukách, ale po stranách našich úst. Jsou to svaly, které potřebujeme ke kousání. Proto to tolik bolí, když se kousneme do jazyka.



☞ **Hned pod kůží máme velké svaly a další se nacházejí pod nimi.** Tři vrstvy břišních svalů spojují hrudník s pánví.



☞ **Na hlavě máme více než 30 malých svalů.** Díky nim můžeme měnit výrazy obličeje, a tak sdělovat své pocity.

smutek



radost



leknutí

krejčovský sval