

SVALY LIDSKÉHO TĚLA – PRACOVNÍ LIST

Pracovní list vytiskni, nebo opiš a vypracuj do sešitu.

Čti pečlivě v učebnici a odpověz na otázky.

- 1) Svalová soustava je tvořena svaly. Co nám svaly umožňují?
- 2) Co se děje se svaly paže, když ji natahujeme a ohýbáme?
- 3) Čím se připojují svaly ke kostem?
- 4) Jak si můžeme poškodit svaly?
- 5) Co prospívá správnému vývoji svalstva?
-
- 6) Ukaž svaly na těle dospělého člověka:

SVALY MIMICKÉ (obličejové), SVALY KRKU, SVALY PRSNÍ, SVALY PAŽNÍ A SVALY PŘEDLOKTÍ, SVALY RUKY, SVALY BŘIŠNÍ, SVALY HÝŽDOVÉ, SVALY STEHENNÍ PŘEDNÍ A ZADNÍ, SVALY LÝTKOVÉ, SVALY NOHY, SVALY ZÁDOVÉ

Pamatuj:

Svaly, které se upínají ke kostře, **můžeme ovládat vlastní vůlí.**

Svaly uvnitř orgánů a srdeční sval **nemůžeme ovládat vlastní vůlí.**

BONUS:

1. **VÍŠ, KDE JE ACHILLOVA ŠLACHA?**
2. **VYHLEDEJ, KDE MÁME SVAL DÉLTOVÝ A TRAPÉZOVÝ.**
3. **URČITĚ JSTE SLYŠELI VÝRAZ ACHILLOVA PATA. S JAKOU POVĚSTÍ TO SOUVISÍ? VYHLEDEJ NA INTERNETU.**

Síla se měří

Jednotkou síly je