

SVALLY ČLOVEKA



Svaly hlavy umožňujú:

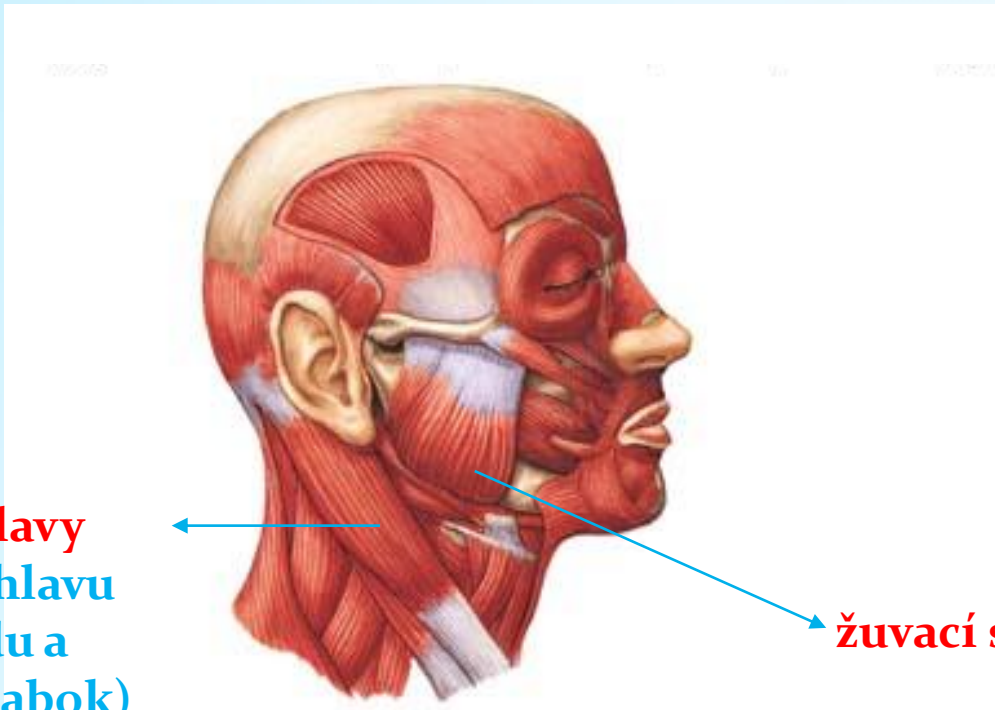
- žuvanie (žuvacie svaly)



- výrazy tváre (mimické svaly)

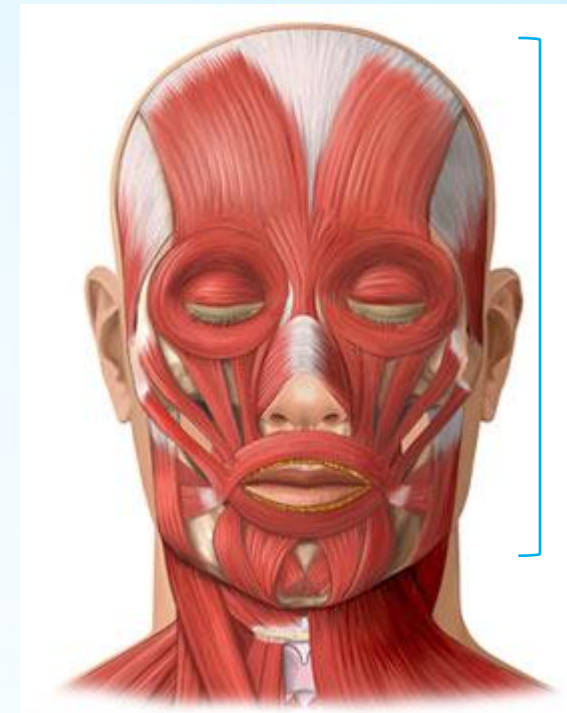


SVALY HLAVY A KRKU



kývač hlavy
(obracia hlavu
dopredu a
nakláňa nabok)

žuvací sval



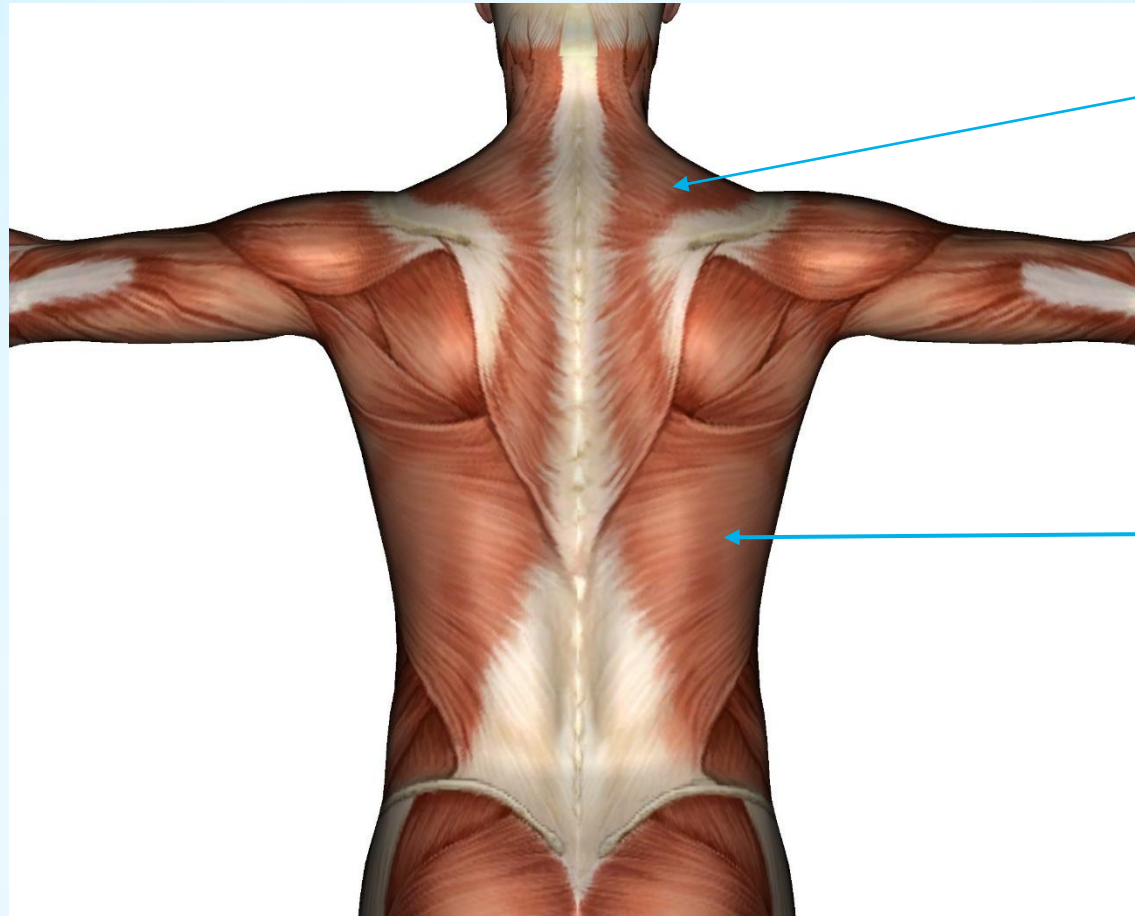
mimické svaly
(vytvárajú výraz
tváre)

Svaly trupu

- Pomocou svalov trupu sa pohybuje hrudník a chrbát.



SVALLY CHRBTÁ

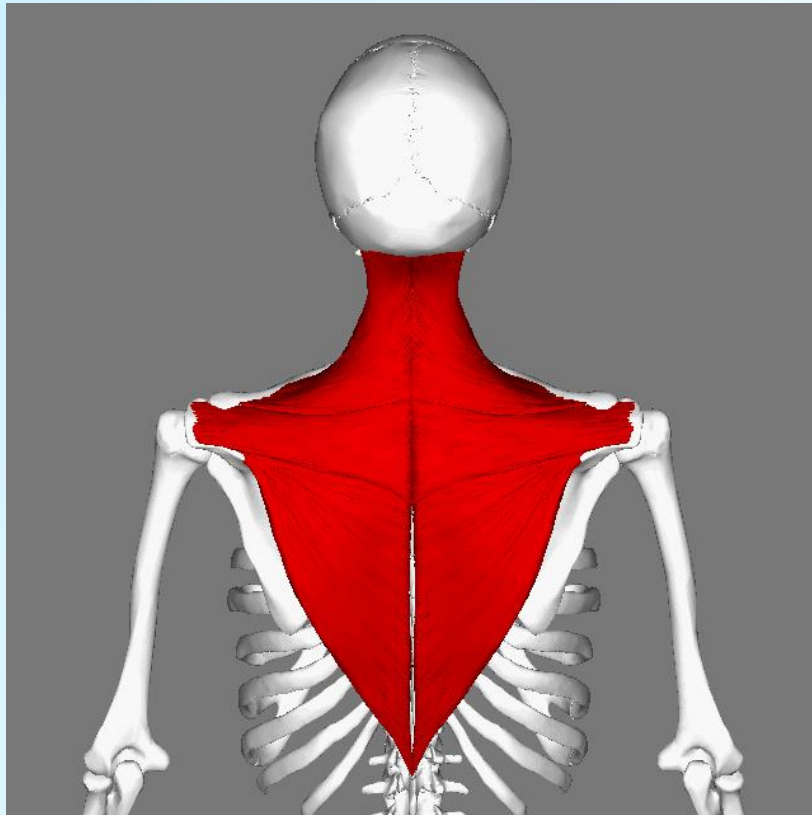


lichobežníkový sval

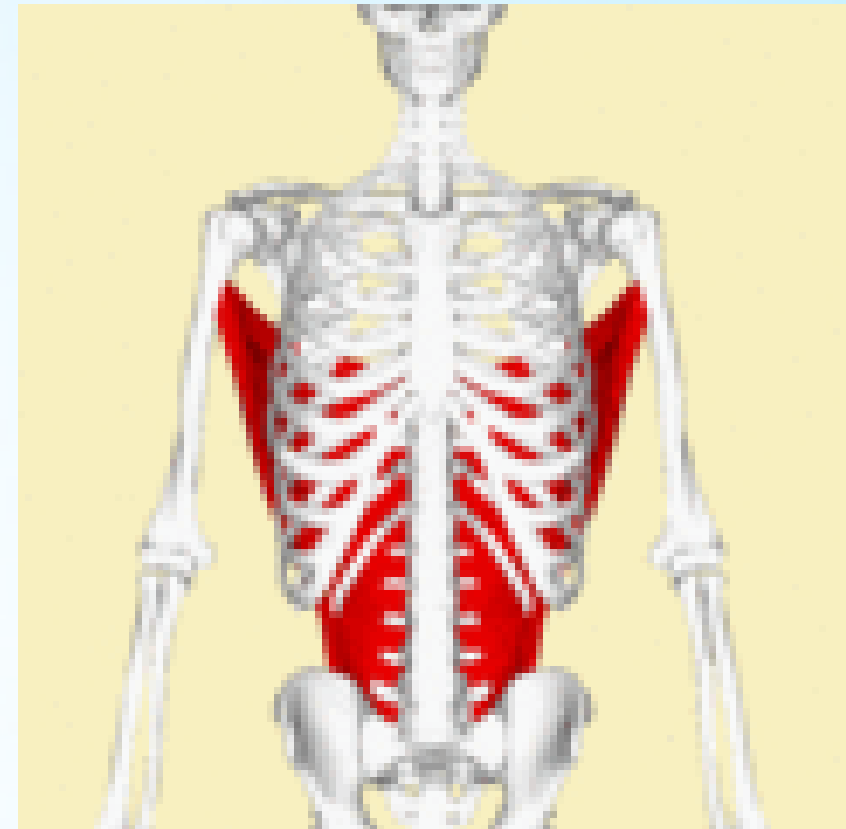
najšírší sval chrbta
(podieľa sa na pohybe
trupu)

SVALY CHRBTY

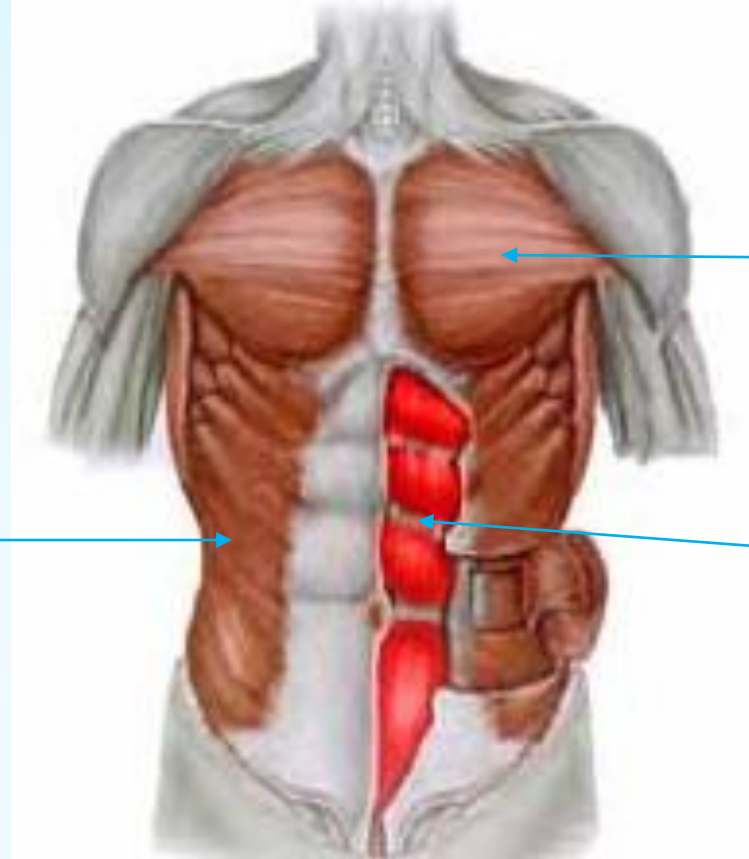
lichobežníkový sval



najširší sval chrbta



SVALY HRUDNÍKA A BRUCHA

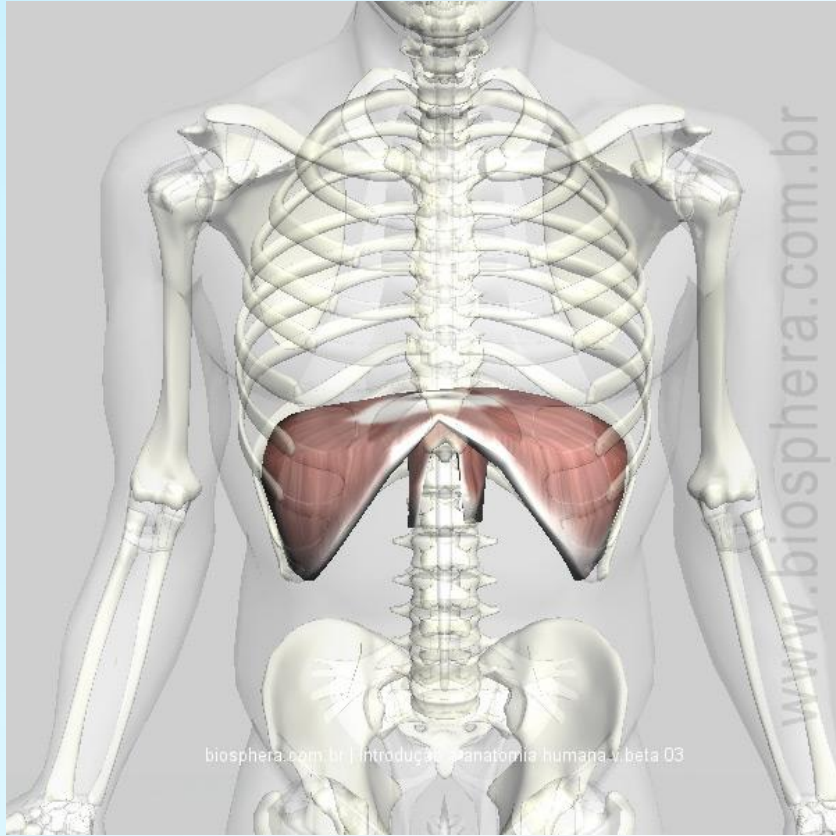


veľký prsný sval
(spolupracuje so svalmi ramena)

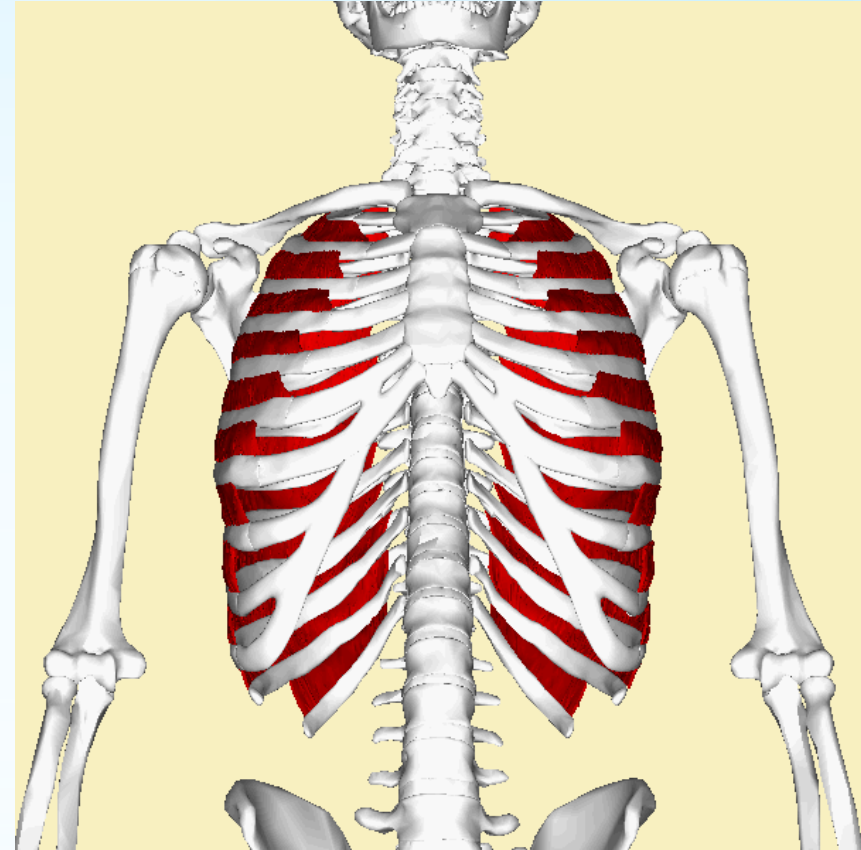
šikmý sval brucha
(otáča hornú polovicu tela,
umožňuje bočný úkon)

priamy sval brucha
(predkláňa hornú polovicu
tela, vťahuje brucho)

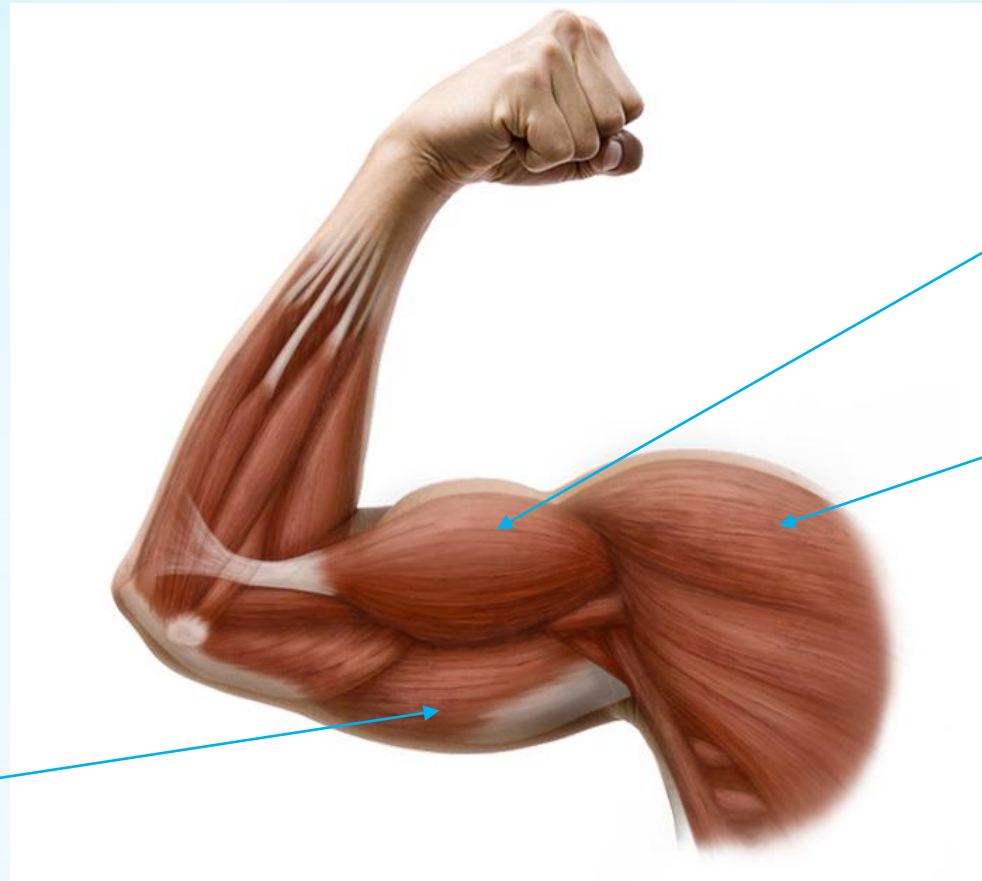
bránica



medzirebrové svaly



SVALY HORNEJ KONČATINY



Dvojhlavý sval ramena
(ohýba hornú končatinu
v lakti)

Deltový sval
(pohybuje ramenom)

Trojhlavý sval ramena
(dvíha končatinu dozadu)

SVALY HORNEJ KONČATINY

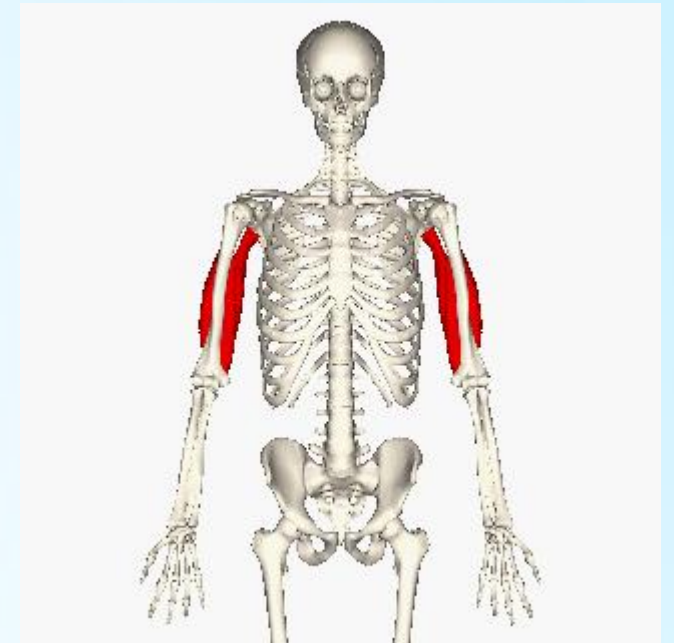
deltový sval



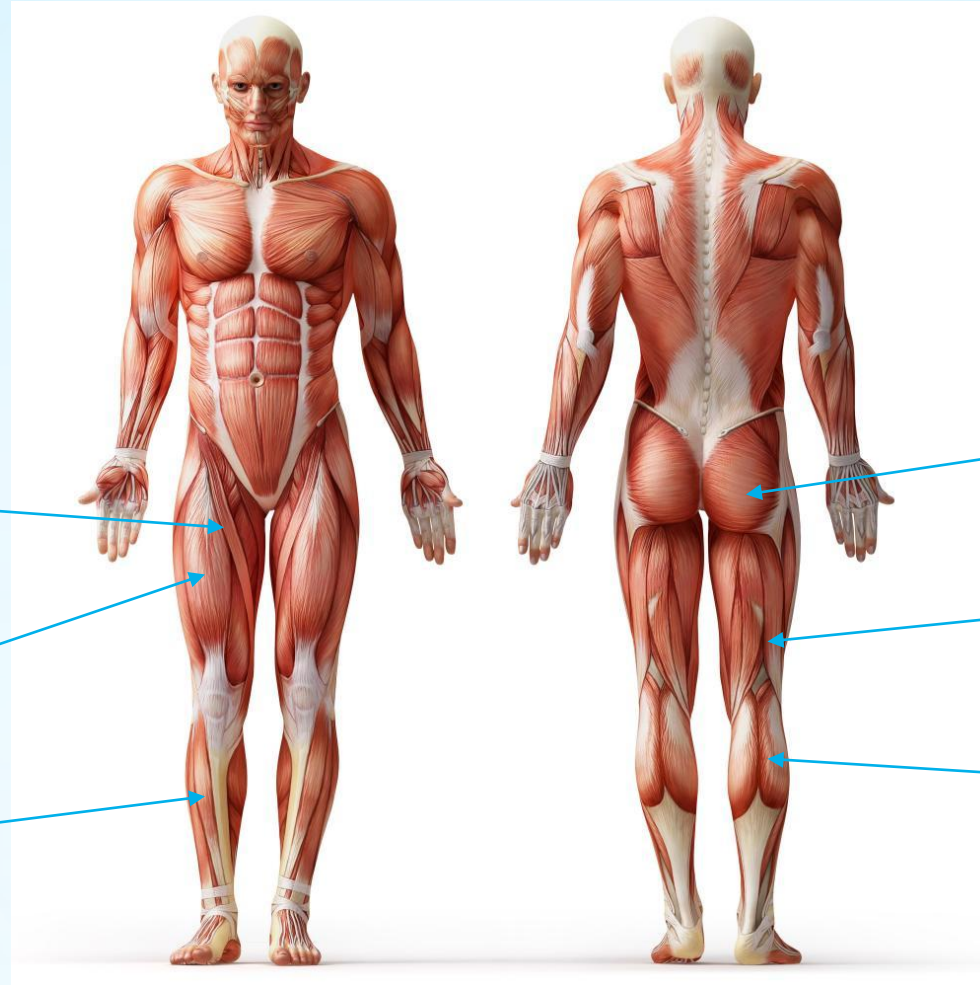
dvojhlavý sval ramena



trojhlavý sval ramena



SVALY DOLNEJ KONČATINY



Krajčírsky sval
otáča a ohýba stehno v bedrovom
kĺbe (**najdlhší sval v ľudskom tele**)

Štvorhlavý sval stehna
(vystiera dolnú končatinu v kolene)

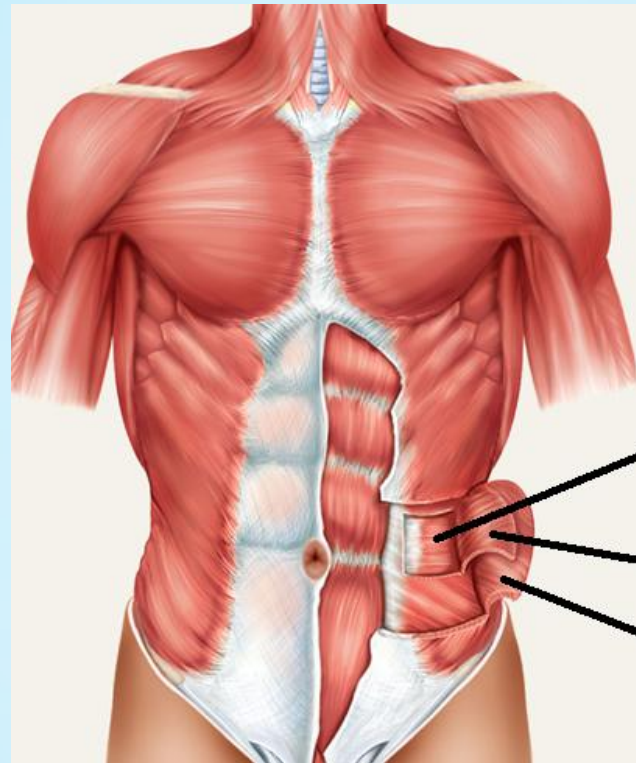
Predný píšťalový sval
(nadvihuje stupaj)

Sedacie svaly
(zúčastňujú sa na pohybe
dolných končatín)

Dvojhlavý sval stehna
(ohýbač kolena)

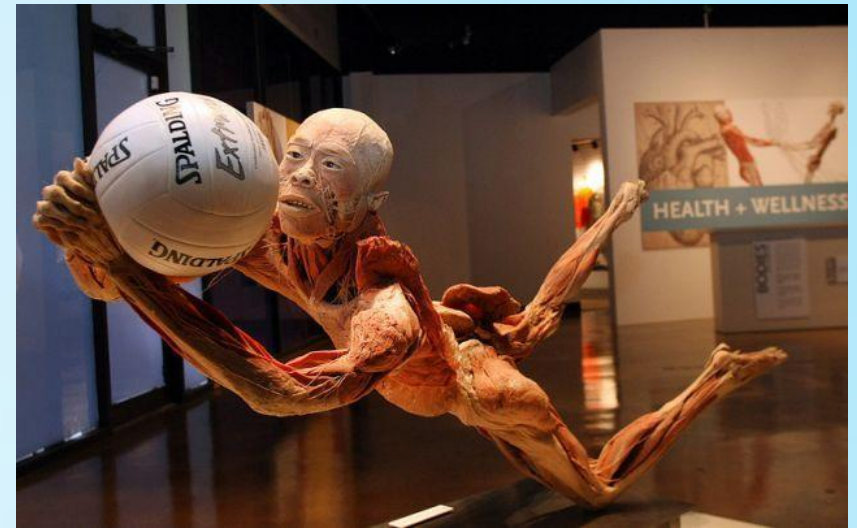
Trojhlavý sval lýtky
(ohýba stupaj špičkou
nadol)

Pod podkožným tukom sú uložené povrchové svaly, pod nimi hĺbkové svaly.



SÚHRA KOSTRY A SVALOV

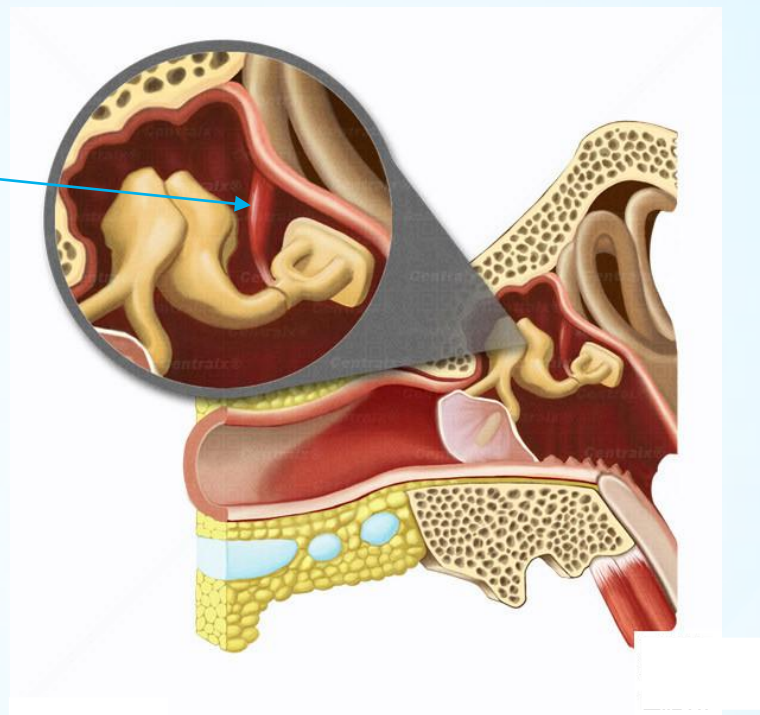
-umožňuje telesný pohyb – stiahnutie a natiehnutie svalov spôsobuje pohyb kostí a kĺbov



Zaujímavosti

- Najmenší a najľahší kostrový sval je strmienkový sval v uchu – má hmotnosť necelý centigram a dĺžku o niečo viac ako 1 milimeter.

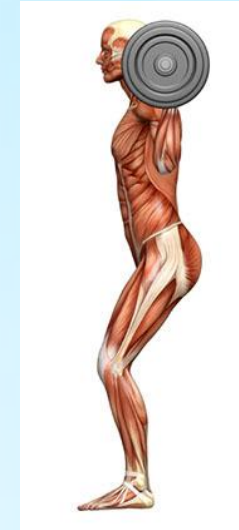
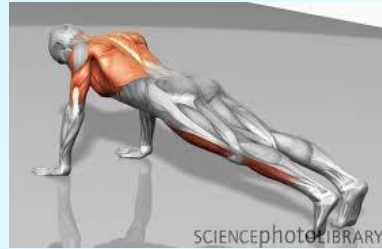
strmienkový sval



- Úsmev vytvára asi 12 mimických svalov, pri mračení sa pohybuje asi 11 svalov



Najsilnejšie svaly sú pozdĺž chrbtice, udržiavajú vzpriamený postoj a dodávajú silu na zdvíhanie a tlačenie.



Stehnový sval dospelého človeka je najťažší sval v tele, má hmotnosť asi 2 kg.



Ako rastú svaly?

<https://www.youtube.com/watch?v=zkuiecgafzw>

VYSKÚŠAJ SA!



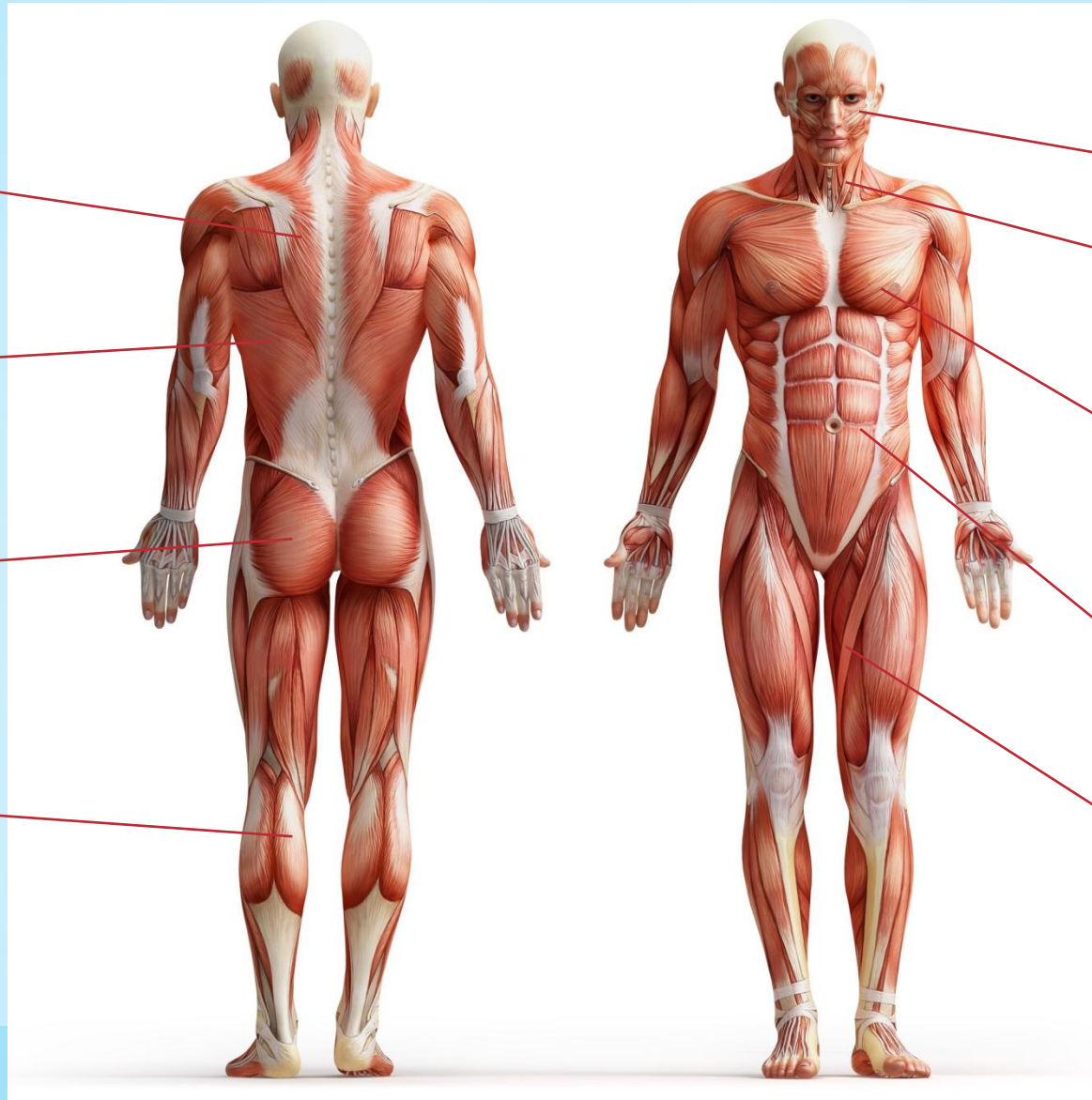
Zopakujme si...

lichobežníkový sval

najširší sval chrbta

sedací sval

trojhlavý sval lýtky



žuvací sval

kývač hlavy

velký prsný sval

svaly brucha

krajčířský sval

Vyber správnou možnost'

- Najmenší sval člověka je strmienkový/lichobežníkový.
- Najtější sval člověka je sedací/stehnový.
- Najdlhší sval člověka je stehnový/krajčírsky.
- Pocity a emócie vyjadrujú mimické/žuvacie svaly.



Domáca úloha

Vyhľadaj na internete alebo v knižných zdrojoch informácie o svalovke.

ĎAKUJEM ZA POZORNOST

