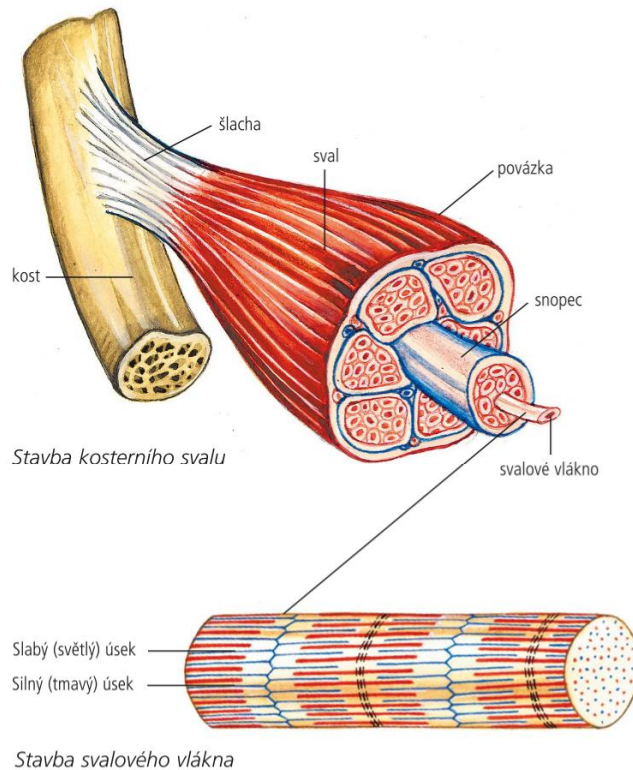


1. Opiš nebo vytiskni a nalep následující zápis do sešitu: učebnice str.63-65

Kosterní svalstvo lidského těla

Aktivní složkou pohybové soustavy je **kosterní svalstvo**. Činnost kosterního svalstva můžeme ovlivnit svou vůlí. Svalová vlákna vytvářejí **snopec**, ze kterých jsou sestaveny svaly. Ty na povrchu obaluje vazivová blána – **povázka**. Kosterní svaly se úpínají na kost **šlachami**.



Hlavním zdrojem energie pro činnost svalů je glukóza, kterou do svalu přivádí krev. Při velké svalové zátěži dochází k nahromadění odpadních látek ve svalu a vyčerpání energie, a tak vzniká **svalová únava**.

Svalstvo dělíme podle funkce na:

- **natahovače a ohýbače** – např. ohýbání končetiny v kloubech
- **přitahovače a odtahovače** – např. oddálení paže od těla
- **rotační svaly** – např. svaly, které se podílejí na otáčení trupu.

Podle tvaru rozdělujeme svaly na:

- **ploché** – např. velký sval prsní
- **krátké** – např. mezižeberní
- **dlouhé** – např. sval krejčovský
- **kruhové** – např. oční, ústní.

Kosterní (příčně pruhované) svalstvo zabezpečuje pohyb celé kostry. Umožňuje člověku chůzi, běh, skok a složitější pohyby při pracovních činnostech i vyjádření mimiky pomocí obličejových svalů.

K nejčastějším onemocněním svalů patří **zánět šlach**. Vzniká většinou u sportovců nadměrnou svalovou zátěží.

Svalová dystrofie je vrozené degenerativní onemocnění. Projevuje se oslabením kosterních svalů.

Poraněním svalů při úrazu dochází k **natažení** či **přetržení** svalu nebo přetržení šlachy.

Po těžkých úrazech, při nichž dochází k porušení motorických míšních drah, může nastat částečné ochrnutí, či úplné **ochrnutí dolních končetin**.

Svaly, které pravidelně nepracují, začínají slábnout a ochabovat (**atrofie**).

2. Vypracuj cvičení v pracovním sešitě:

str.30/cvičení 1,2,3,4

str.31/cvičení 6,7,8,9

3. Prohlédni si a prostuduj obrázky v učebnici str. 63-65.

4. Podívej se na následující videa:

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/5001-krcni-pater>

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/4797-vyvoj-svalove-dystrofie-u-deti>