

Svalová soustava

Svaly spolu s kostrou jsou součástí

..... *pohybové*soustavy našeho těla.

Většina svalů se upíná ke *kostem* *šlachami*

Některé svaly *dokážeme* ovládat svojí vůlí – pohybují
jednotlivými *částmi těla*

Některé svaly však *nedokážeme* ovládat vlastní
vůli, nař. *srdce* nebo *žaludek*

Pro správný vývoj svalů je nutná *vyvážená strava*
bohatá na *bílkoviny* a dostatek pohybu.

*Nabídka: vyvážená strava, dokážeme, pohybové, nedokážeme,
částmi těla, šlachami, kostem, bílkoviny*

Odkud svaly čerpají energii k činnosti?

..... *Z živin (jídlo a pití) - musná*
..... *vyvážená strava*

Co se stane, jestliže svaly delší dobu nepracují?

..... *Atrofií*

Svalová soustava

Svaly spolu s kostrou jsou součástí

.....soustavy našeho těla.

Většina svalů se upíná ke

Některé svaly ovládat svojí vůlí – pohybují
jednotlivými

Některé svaly však ovládat vlastní
vůli, nař. nebo

Pro správný vývoj svalů je nutná
bohatá na a dostatek pohybu.

*Nabídka: vyvážená strava, dokážeme, pohybové, nedokážeme,
částmi těla, šlachami, kostem, bílkoviny*

Odkud svaly čerpají energii k činnosti?

.....
.....

Co se stane, jestliže svaly delší dobu nepracují?

.....