**Svaly**

 - približne 600, polovica hmotnosti tela,

* umožňujú pohyb kostí a vnútorných orgánov,
* na kostru sa upínajú šľachou - kostrové svaly,
* sú prekrvené a inervované.

**Zloženie:** **75% vody**, **24% organických látok** (bielkoviny a glykogén zásobný cukor je

 zdroj energie), **1% anorganických látok.**

**Svalové tkanivo:**

1. **srdcová svalovina** – osobitné priečne pruhované svalové tkanivo, neovládame vôľou
2. **priečne pruhované** – kostrové svaly, červené –prekrvené, ovládame vôľou, pracujú rýchlo, unavia sa
3. **hladké** – pohyb vnútorných orgánov, bledšia farba, pracujú pomaly, neunavia sa neovládame vôľou

**Stavba svalu**: svalová bunka – svalové vlákenka – svalové vlákna – svalové snopce – sval.



Kostrové svaly reagujú na podráždenie stiahnutím alebo natiahnutím, pracujú vo dvojiciach.

Svaly cvičením nepribúdajú, zväčšujú sa svalové bunky. **Pri ničnerobení ochabujú**.

**SVALY ČLOVEKA**

- kostrové svaly sa navzájom prekrývajú, čím dávajú pohybovej sústave silu a ohybnosť.

**SVALY HLAVY A KRKU**: žuvacie najsilnejšie svaly

Mimické výraz táre

kývač hlavy

**SVALY TRUPU:** veľký prsný sval

 medzirebrové svaly

 bránica dôležité pri dýchaní

 priamy, šikmý a priečny brušný sval

 lichobežníkový sval

 najširší sval chrbta

**SVALY KONČATÍN:** deltový sval

 dvojhlavý sval ramena (biceps)

 trojhlavý sval ramena (triceps)

 sedacie svaly

 štvorhlavý sval stehna

 trojhlavý sval stehna

**Najväčší sval** – najširší sval chrbta

**Najmenší sval** – strmienkový sval (ucho)

**Najťažší sval** – štvorhlavý sval stehna

**Najdlhší sval** – krajčírsky sval (od bedrovej kosti až po koleno)

**Najsilnejší sval** – žuvacie svaly

