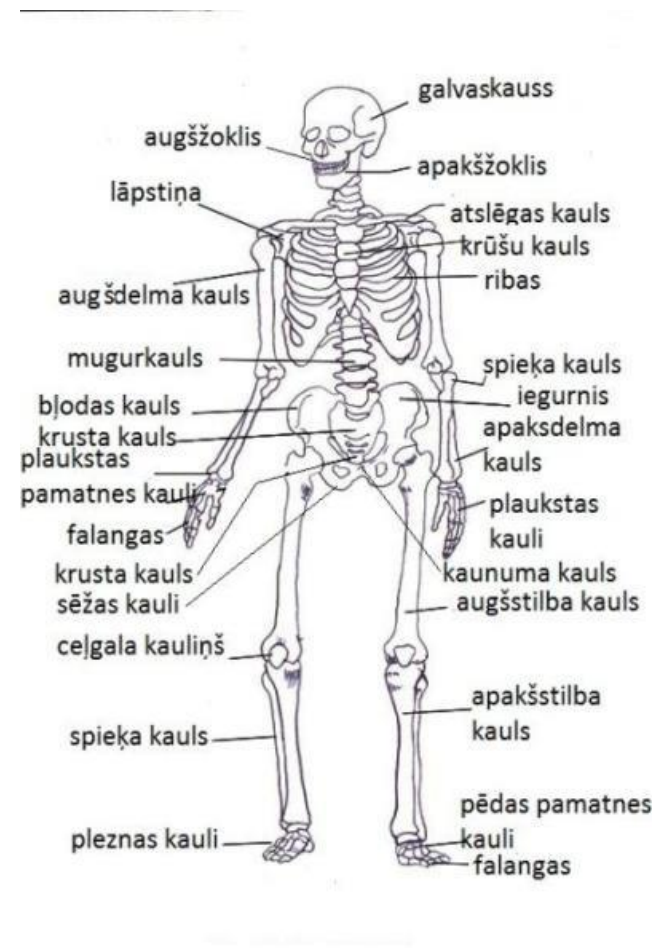


CILVĒKA FIZIOLOGIJA

Cilvēka skelets

Cilvēka skelets sastāv no kauliem, kuri ir savienoti un papildināti ar muskuļiem, saitēm, cipslām un muskuļiem.

Skeletu veido apmēram 206 kauli.



Kas ir muskuļi?

Katram cilvēkam ir aptuveni 650 muskuļi.

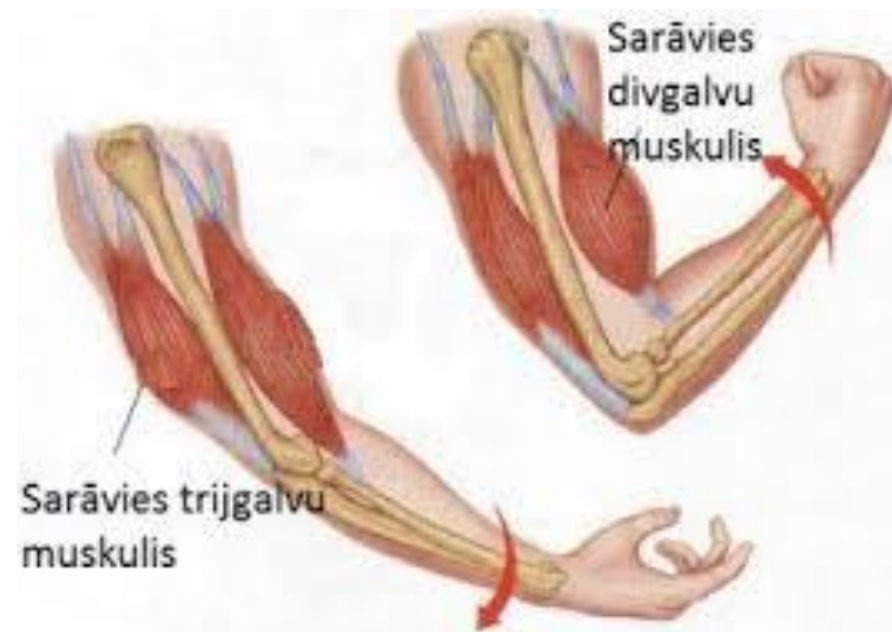
Muskuļi ir specializēti, sarauties spējīgi ķermeņa audi.

Muskuļus veido muskuļšūnas, kuru sastāvā ir sarauties spējīgas šķiedras, kas kustās cita gar citu, mainot šūnas izmēru.



Muskuļu uzbūve un funkcijas:

- Skeleta muskuļi veido vairāk nekā 40 % no ķermeņa masas;
- Tie ir piesaistīti pie skeleta ar šķiedraino saistaudu kūlīšiem, kurus sauc par cīpslām;
- Kad muskuļi saraujas jeb kontrahējas, tie saīsinās;
- Pat tad, ja muskulis atpūšas, tam ir noteikts tonuss, jo dažas šķiedras ir kontrahējušās.
- Muskuļu darbam ir vajadzīga enerģija.
- Muskuļi iegūst enerģiju, oksidējot glikozi, ko piegādā asins.



MUSKUĻU GRUPAS

Visu ķermeņa muskulatūru iedala 3 daļās:

- ***Sirds muskulis:***
 - ***Gludā muskulatūra*** (atrodas iekšējo orgānu sienās, ādā, nav pakļauta cilvēka gribai),
 - ***Skeleta muskulatura.***
- **Vislielākās muskuļu grupas ir – mugura, krūtis, kājas.**
 - Tādas muskuļu grupas kā biceps, triceps, ikri, apakšdelma muskuļi, pleci un tamlīdzīgas muskuļu grupas ir pieskaitāmas pie mazajiem muskuļiem. Galvenā daļa uzmanības un treniņu ir jāvelta lielajām muskuļu grupām.

Uzsmaidam pavasarim un sev!😊

