

OASE ȘI MUȘCHI

Corpul tău este susținut de o structură puternică din oase, cunoscută ca **SCHELET**. Oasele sunt învelite în mușchi, care îți dau posibilitatea să te miști.

Ridică clapeta aceasta mare ca să vezi **MUȘCHII** care îți acoperă oasele.



CRANIUL tău este ca o cască ce îți protejează creierul.

OASELE sunt puternice, ca să te susțină și să-ți protejeze organele importante.



Fără oase, ai fi moale ca o piftie.

Osul brațului (**HUMERUS**) este numit și osul nostim pentru că este amuzant să-l ciocănești.

În antebraț ai două oase.

Unde oasele se leagă între ele, ai **ARTICULAȚII**.

FALANGE

COLOANA VERTEBRALĂ este alcătuită din **33 DE OASE MICI**. Dacă ar fi fost un singur os lung, nu ai fi putut să te apleci.

Ai câte **27 DE OASE** la fiecare mână.

CRANIU

CLAVICULĂ

MANDIBULĂ

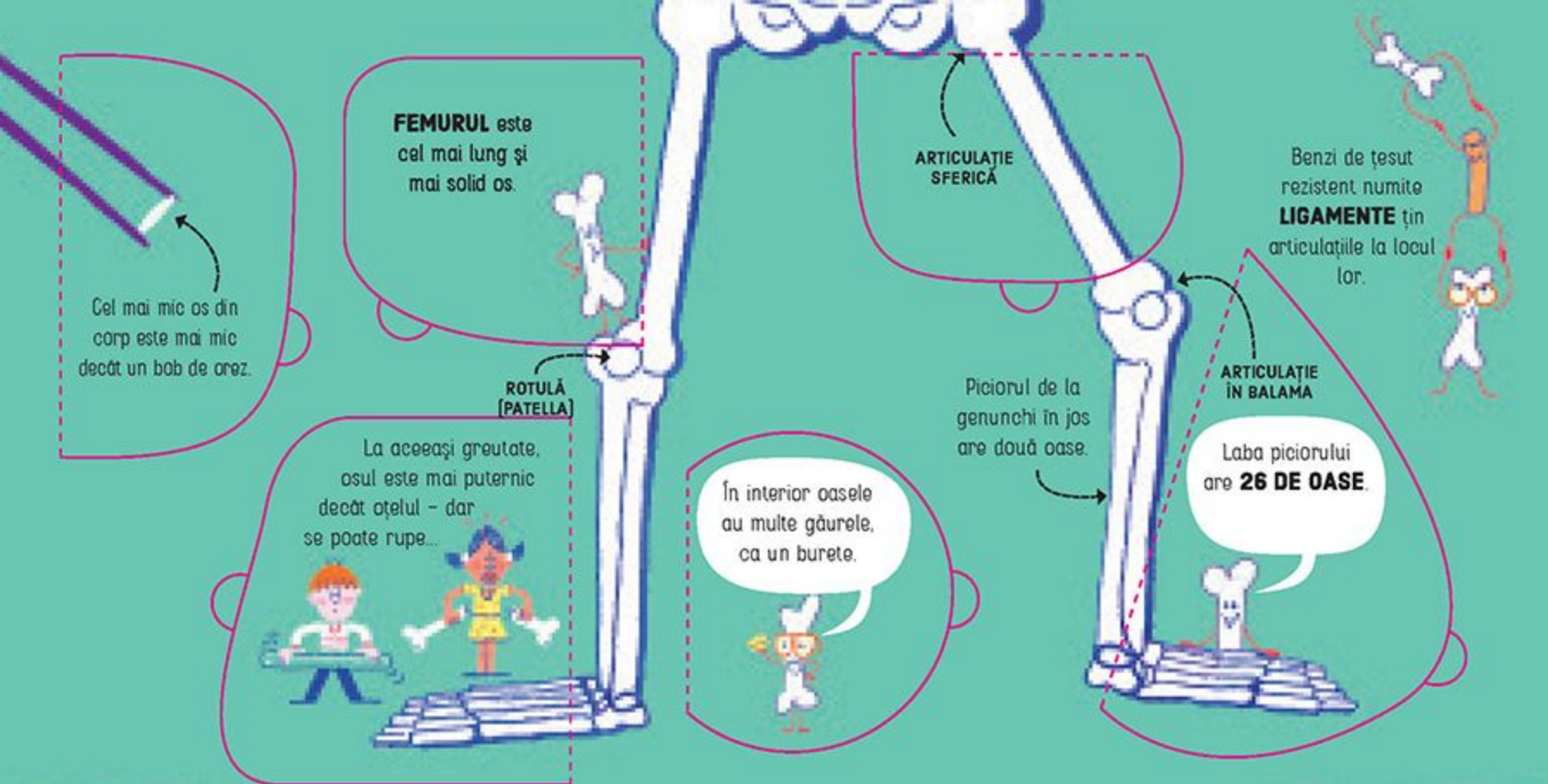
OMOPLAT
(SCAPULA)

COASTE

COLOANĂ
VERTEBRALĂ

PELVIS





Numărul de oase din corp depinde de vârstă.



Ai **MAI MULTE** oase în mâini și în labele picioarelor decât în tot restul corpului la un loc.



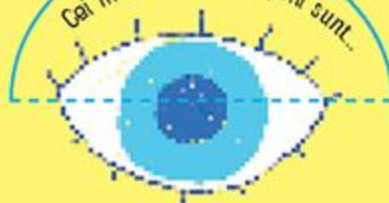
Unii medici sunt specializați în tratamentul oaselor.



Pavilioanele urechilor și vârful nașului conțin o substanță cauciucosă, elastică, numită **CARTILAJ**, în loc de oase.



Cei mai **RAPIZI** mușchi sunt...



MUȘCHII sunt puternici și elastici. Ei lucrează în perechi ca să te poți mișca.



Mușchiul fălcii (**MASETERUL**) este unul dintre cei mai puternici mușchi.

Ai **circa 40 DE MUȘCHI** ai feței...



Brațul tău este pus în mișcare de o pereche de mușchi numiți **BICEPS** și **TRICEPS**.

BICEPS

TRICEPS

Această umflătură înseamnă că tricepsul trage ca să îndrepte brațul.

PECTORALI

ABDOMINALI

Degetele de la mână nu au mușchi. Ele sunt mișcate de mușchii din palmă și din braț.



Ca să se miște, mușchii ard energia luată din hrană - de aceea produc și un pic de căldură.



Mușchii se atașează de oase prin fâșii rezistente de țesut numite

TENDOANE.



Cel mai puternic tendon din corpul tău este **TENDONUL LUI AHILE**.

El leagă mușchii posteriori ai gambei (pulpă) de osul călcâiului (calcaneu).



Tendonul lui Ahile a fost numit așa după Ahile, un erou din mitologie care avea un singur loc vulnerabil - călcâiul.



Ai peste **100** de mușchi, tendoane și ligamente în laba piciorului.

Mușchii constituie până la circa **40%** din greutatea corpului.



Ai în corp peste **650** de mușchi. Folosești până la **200** din ei chiar atunci când faci un singur pas.

CVADRICEPS

PULPĂ



Cel mai mare mușchi din corpul tău este mușchiul feselor. Este numit **GLUTEUS MAXIMUS**.



Mușchii devin mai mari și mai puternici cu cât îi folosești mai mult.