

LIMITORUL TĂU CORP

LIBRIS

We know
books

FELUL ÎN CARE AI GRIJĂ DE CORPUL TĂU INFLUENȚEAZĂ FOARTE MULT FELUL ÎN CARE TE SIMȚI, ARĂȚI, GÂNDEȘTI ȘI CREȘTI. PRIN URMARE, DACĂ ÎNVEȚI CUM FUNCȚIONEAZĂ CORPUL TĂU, VEI PUTEA SĂ-ȚI ATINGI POTENȚIALUL MAXIM!

„CĂRĂMIZILE” CORPULUI

Corpul tău este alcătuit din trilioane de mici „cărămizi”, numite celule.

Fiecare celulă este vie: mănâncă, respiră și îndeplinește o funcție bine definită. Chiar și viața ta a început cu o astfel de celulă.

TIPURI DE CELULE

Există circa 200 de tipuri de celule. Iată câteva dintre ele:



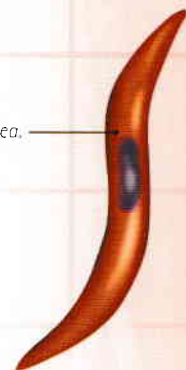
Celulele osoase sunt strâns unite între ele și formează tuburi lungi, asemănătoare unor paie, cu inele concentrice, ca cele din trunchiul unui copac, numite osteoane. La rândul lor, osteoanele formează stratul dur de la exteriorul oaselor.

Pielea este alcătuită din celule ce protejează corpul de răni, variații de temperatură și deshidratare.



Neuronii (celule nervoase) transmit mesajele dintre creier și corp.

Celulele musculare fac posibilă mișcarea.



Celulele (globulele) roșii transportă oxigenul prin tot corpul.

SISTEMELE

Celulele asemănătoare se grupează și formează țesuturi. La rândul lor, țesuturile se unesc și alcătuiesc organele, adică acele părți ale organismului care îndeplinesc un anumit rol.

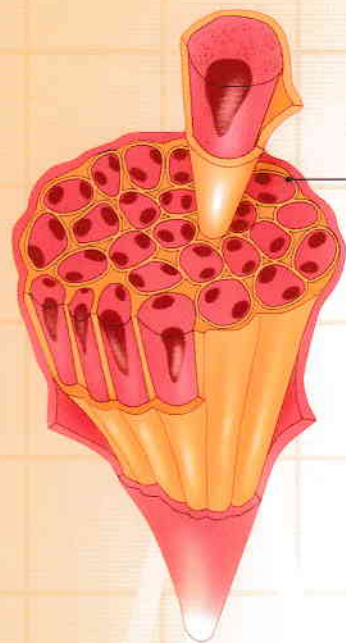
SISTEMUL MUSCULAR

MUȘCHII UNESC OASELE, ÎȚI PERMIT SĂ TE MIȘȚI ȘI ÎȚI DAU FORȚA NECESARĂ.

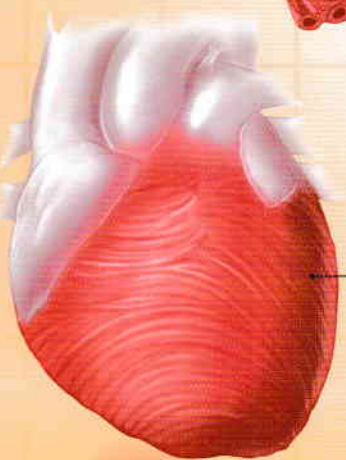
TIPURILE DE MUȘCHI

Corpul tău are trei tipuri de mușchi:

Mușchii striati, cum ar fi cei ai brațelor sau ai picioarelor, acționează în mod voluntar, punându-se în mișcare când vrei tu.



Mușchii netezi sunt involuntari și funcționează indiferent de dorința ta, controlând cele mai importante funcții ale corpului.



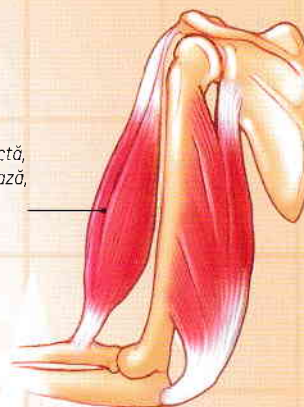
Mușchiul cardiac este cel mai important din corpul tău. Conține fibre puternice, alcătuite din celule striate.



SĂ NE MIȘCĂM PUȚIN!

Cei mai mulți mușchi funcționează în perechi, trăgând în direcții opuse. O astfel de pereche este cea alcătuită din biceps și triceps, cei doi mușchi care pun în mișcare brațul tău.

Bicepsul se contractă, tricepsul se relaxează, brațul se ridică.



Tricepsul se contractă, bicepsul se relaxează, brațul coboară.



ÎNCEARCĂ!

POȚI VEDEA ȘI SINGUR CUM FUNCȚIONEAZĂ MUȘCHII TĂI. PUNE MÂNA PE BICEPS ȘI MIȘCĂ BRAȚUL DE CÂTEVA ORI. SIMȚI CUM SE CONTRACTĂ ȘI SE RELAXEAZĂ MUȘCHII?



CE FAC MUȘCHII?

Pe lângă punerea în mișcare a mâinilor și picioarelor, aceștia joacă numeroase alte roluri în întregul tău organism.

CE ESTE SUGHIȚUL?

Sughițul se produce datorită diafragmei. Aceasta este un mușchi situat între cutia toracică și abdomen, care atunci când se contractă trage plămânii în jos, umplându-i cu aer. Uneori, diafragma are un spasm (contractie bruscă, involuntară), iar căpăcelul de deasupra traheei se închide, sughițul fiind pur și simplu sunetul scos de acesta.

ÎNCEARCĂ!

POȚI SĂ SIMȚI ȘI TU CUM FUNCȚIONEAZĂ MEMORIA MUȘCHILOR. STAI ÎN CADRUL UȘII TIMP DE CÂTEVA MINUTE ȘI ÎNTINDE MÂINILE, ÎMPINGÂND ÎN TOCUL UȘII CÂT DE TARE POȚI. CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND ÎȚI SCHIMBI POZIȚIA? MUȘCHII VOR CONTINUA SĂ ÎMPINGĂ BRAȚELE, IAR TU VEI SIMȚI CĂ ACESTEA PUR ȘI SIMPLU PLUTESC.



CEL MAI MARE ȘI CEL MAI MIC

Cel mai mare mușchi din corpul tău este cel pe care stai când te așezi pe scaun și se numește gluteus maximus. Cel mai mic este stapedius și este situat în urechea internă, controlând cel mai mic os din corpul tău – scărița.

Scărița

Stapedius



Timpanul