Př 5 – řešení úkolu č. 3 = praktická cvičení

Porovnejte se svými výsledky. (nemusíte opisovat)

1. Při pohybu paže bychom měli cítit, jak se svaly zkracují a natahují. Tím pohybují kostrou. (a tak tedy došlo i k pohybu paže)
2. Ano. Tyto obličejové svaly ovládáme svou vůlí. Výrazům tváře se říká mimika. (proto se tyto svaly označují také jako mimické svaly).

Všechny svaly neovládáme svou vůlí (neovládáme svaly vnitřních orgánů – srdce, žaludek…)

1. Svaly můžou zesilovat při aktivním pohybu, při cvičení, při sportu.

Naopak při dlouhé nečinnosti svaly ochabují (např. při nemožnosti pohybu způsobené vážnou nemocí).

1. Průměrně se člověk nadechne asi 17krát za minutu. Po námaze se dech zrychlí (větší počet nádechů). Je to tím, že tělo (orgány) potřebují více energie a tím i více kyslíku.
2. Tep můžeme nahmatat na zápěstí nebo na krku. Průměrný tep člověka je asi 70 za minutu.

Po námaze se počet tepů zvyšuje. Vysvětlení je podobné jako v předešlém úkolu. Při námaze musí srdíčko více pumpovat, aby se k orgánům dostalo více kyslíku.