



GIBALA -

Kaj si bom zapomnil?

1 GIBALNI SISTEM = GIBALA

Gibalni sistem sestavljajo MIŠICE in KOSTI. Njegove naloge so: daje telesu oporo, omogoča pokončno držo, mu določa obliko, omogoča gibanje in ščiti mehke organe v notranjosti telesa.



MIŠICE 2

Mišice nadzorujejo gibe našega telesa. Lahko se skrčijo samodejno (notranji organi), ali pa jih skrčimo zavestno. Krepimo jih s športnimi dejavnostmi.

3 KOSTI

Ogrodju, kamor so pritrjene mišice, rečemo OKOSTJE ali SKELET. Gibljive stike med kostmi imenujemo sklepi, negibljive pa šivi. Mišice so na kosti pripete s kitami.



KAKO SE GIBAM? 4

Za vsak gib potrebujemo najmanj dve mišici. Dve kosti, ki sta v stiku s sklepom, mišica potegne drugo k drugi, tako roko skrčiš. Da jo iztegneš, pa z mišico na nasproti strani kost potegneš nazaj v prvotni položaj.