

# SVALOVÁ SOUSTAVA

## Svalová soustava – obecná stavba

*(uč.str.33 – 34)*

1. Tvořena příčně pruhovaným (kosterním) svalstvem.
2. Stavba kosterního svalu *(obr.2/str.33)*:

3. Zdrojem energie pro svalovou činnost je živočišný škrob = glykogen (uložen ve svalech a v játrech).

4. Činnost svalů je řízena nervovou soustavou.

5. Pohyb těla je umožněn koordinovaným pohybem antagonistických svalů (např. ohybač a natahovač).

6. Přiměřený aktivní pohyb je nezbytný pro zdraví.