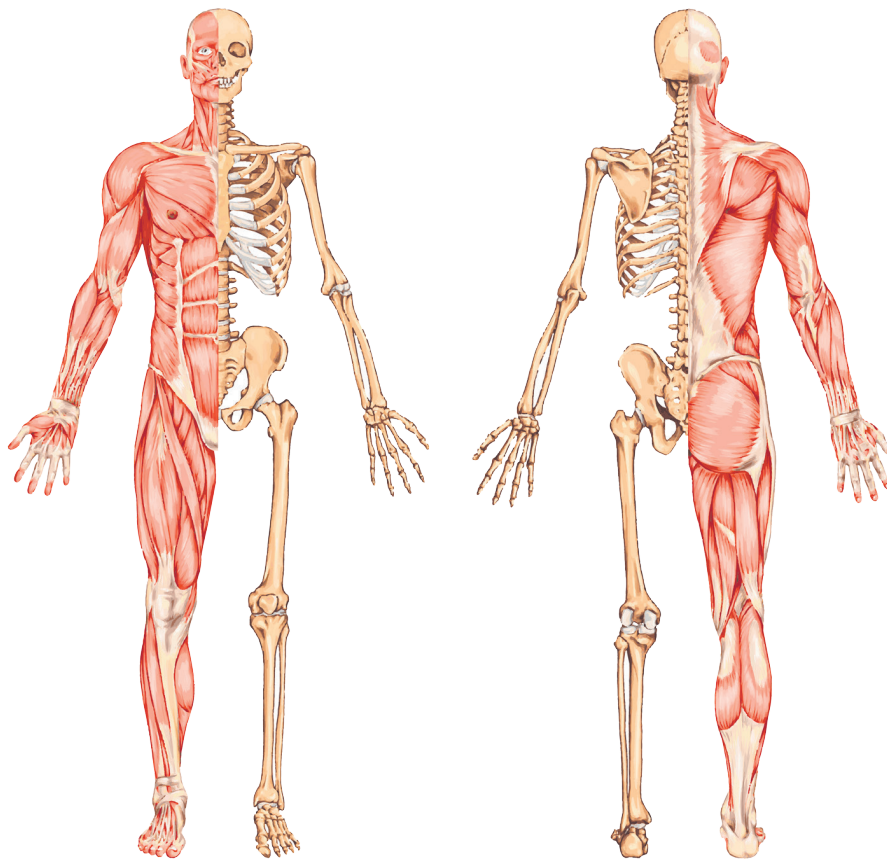


5.11. TUGI- JA LIIKUMIS-ELUNDID III

LIHASED

Luude peal on inimesel lihased.

Lihased kinnituvad luude külge.



Inimese luustikku katavad lihased

Lihaste abil liigutab inimene oma keha.

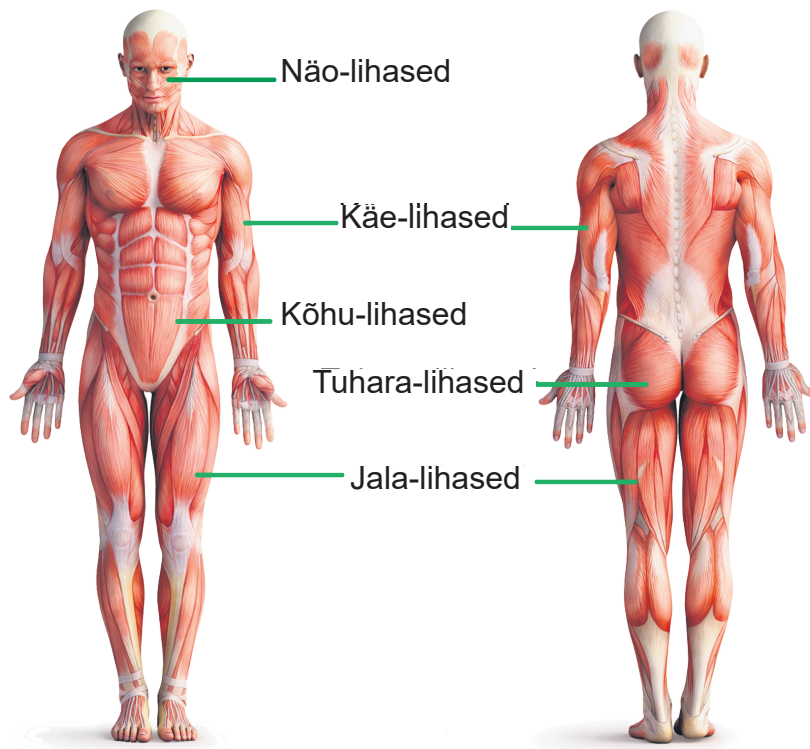
Enamus lihaseid saab inimene ise liigutada.

Need alluvad inimese tahtele.

Lihaseid saab liigutada nii kiiresti või aeglaselt kui inimene ise tahab.

- Liiguta oma kätt hästi aeglaselt.
- Liiguta oma kätt nii kiiresti kui saad.

Lihaste abil saab luid nende ühendus-kohtadest ehk liigestest liigutada.



Inimese lihased

- Vaata pilti inimese lihastest.
- Nimeta lihaseid ja osuta, kus need sinu kehas asuvad.
- Liiguta oma näo-lihaseid.
- Liiguta oma kõhu-lihaseid.
- Püüa liigutada oma tuhara-lihaseid.

Lihaste arengust oleneb inimese jõud, keha-asend (rüht) ja keha välimus.

Mida tugevamad on inimese lihased, seda rohkem on tal jõudu. Seda sirgem ja ilusam on tema keha.

Lihaseid saab tugevdada ja arendada.

Neid saab treenida pideva liikumise ja spordi tegemisega.

- Arutlege klassis, millised tegevused aitavad lihaseid tugevamaks muuta.
- Kuidas sina oma lihaseid treenid?

Ülesanne 1

Mõttele ja kirjuta.

Missugused lihased peavad olema hästi treenitud

- 1) jooksjal?
- 2) tõstjal?
- 3) baleriinil?
- 4) sõudjal?
- 5) tsirkuse artistil?

Inimese kehas on ka lihaseid, mida ta ise liigutada ei saa. Need ei allu inimese tahtele. Need on tahtele allumatud.

Tahtele allumatud lihased hoiavad inimest elus ka siis, kui ta magab.

Tahtele ei allu:

- 1) südame-lihas, mis pumpab kehas verd ringi;
- 2) lihased, mis aitavad hingata;
- 3) lihased, mis aitavad toidul sooltes edasi liikuda.

Ülesanne 2

1. Loe elundite nimetused.
2. Loe elundite kirjeldused.
3. Ühenda elundi nimetus ja selle ülesanne.

ELUNDI NIMETUS

ELUNDI KIRJELDUS

Luud •

- Nende abil liigutab inimene oma keha.

Lihased •

- Kahe luu ühendus-koht, kust saab keha või keha-osasid painutada.

Liigesed •

- Hoiavad keha püsti ja kaitsevad sise-organeid.



Pea meeles!

Tugi- ja liikumis-elundkond aitab kehal püsti seista ja liikuda. Tugi ja liikumis-elundid on luud, liigesed ja lihased.