

Vöðvar

Líkami mannsins
Bls. 14 – 15.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

1

Tvenns konar vöðvar

- Rákóttir
 - Festir við beinagrindina með seigum böndum sem kallast sinar.
 - Stundum kallaðir beinagrindarvöðvar.
 - Í líkama manns eru fleiri en 600 beinagrindarvöðvar.
 - Stjórnnum rákóttum með viljanum.
- Sléttir
 - Stjórnnum sléttum vöðvum ekki með viljanum.
 - Þeir starfa af sjálfsdáðum.
 - Í maga og görnum, þeir dragast saman sjálfir þegar við borðum.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

2

Hjartavöðvinn (rákóttur)

- Er eini rákótti vöðvinn sem við getum ekki stýrt.
- Hann lýtur ekki valdi viljans.
- Hjartað dregst saman á hverri sekúndu nótt sem nýtan dag og dælir blóði til líkamans.
- Hjartavöðvinn tekur sér aldrei hvíld, er stundum talinn þriðja gerðin af vöðvavef.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

3

Að beygja handlegginn

- Útskýrðu hvernig þú beygir handlegginn þinn.
- Skoðaðu vel hvernig tvíhöfðinn og þríhöfðinn vinna.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

4

Við þjálfun stækka vöðvar

- Þarf að beita vöðvum jafnt og þétt annars rýrna þeir.
- Við þjálfun verða vöðvar stærri, sterkari og fá aukið úthald.
- Strengir kalla á hvíld.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

5

Beinagrindin

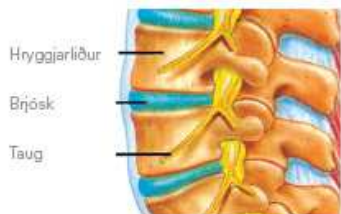
Líkami mannsins
Bls. 10 -13

10-May-10

6

Halla S. Bjarnadóttir

Hryggjaliður, brjóska og taugar



10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

13

Hryggurinn stendur undir höfði og bolframhald

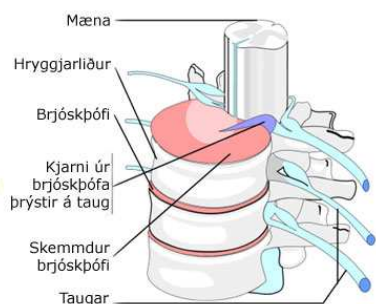
- Hryggjaliðirnir eru lagaðir eins og hólkar.
- Göngin inni í hólkunum standast á og mynda pípu.
- Inni í pípunni er mænan og frá henni liggja taugaþræðir, meðal annars til vöðvanna í handleggjum og fótleggjum.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

14

Ef þrýst er á taug v/skemmds brjóskaþófa - brjóska



10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

15

Liðamót

- Beinin eru hörð og stinn. En við getum hreyft þau innbyrðis, um liði eða liðamót.
- Í liðamótum mætast tvö eða fleiri bein.
- Á endum beinanna er brjóska, sem er mýkra en bein.
- Um liðinn lykur liðpoki, inni í honum er liðholið.
- Í liðpoka eru liðbönd, sem eru sterkir þræðir sem halda beinunum saman og skorða með því liðamótin. Í liðholinu er liðvökvi sem smyr brjóska á beinendum.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

16

Hnjáliðurinn er stærstur

- Þar er hjaraliður.
- Milli beinenda sem koma saman í hnénu er brjóskaflögur sem kallast mánar.
- Utan á hnjáliðnum og inni í honum eru liðbönd sem halda liðamótunum í skorðum.
- Bæði mánar og liðbönd eru mikilvægir þættir í gerð hnés.

10-May-10

Halla S. Bjarnadóttir

17