

Svaly

- Upínají se na kosti
- Slouží k pohybu
- Můžeme je ovládat vůlí – otočení hlavy, zvednutí ruky
- Některé nejde ovládat – sval srdce, stěny žaludku
- Svaly: prsní svaly, břišní sval, stehenní sval, lýtkový sval
- Správná funkce svalů – dostatek bílkovin (maso, mléčné výrobky), dostatek pohybu