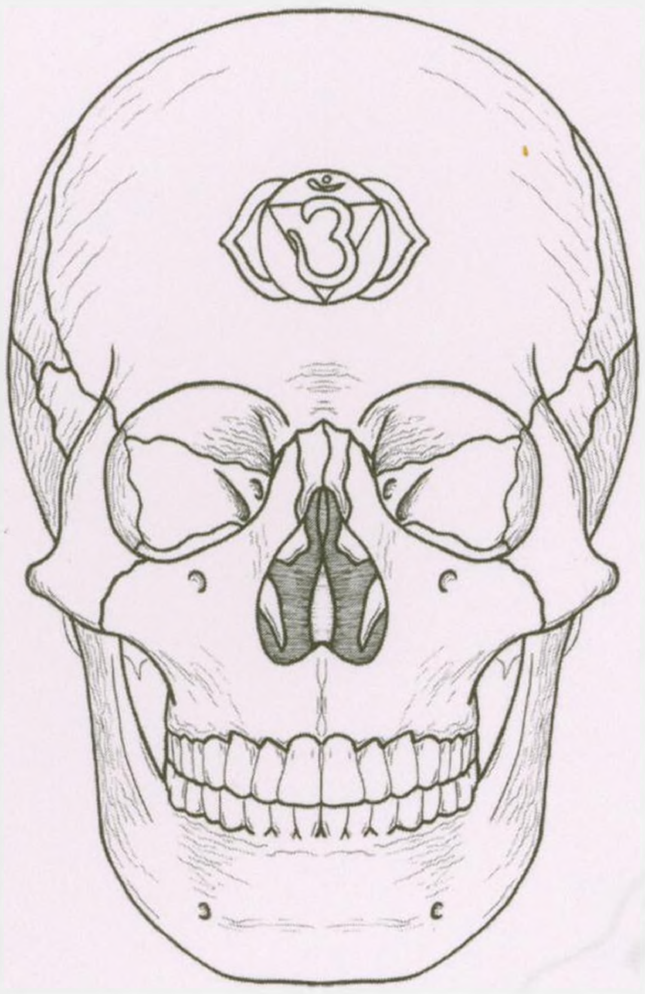
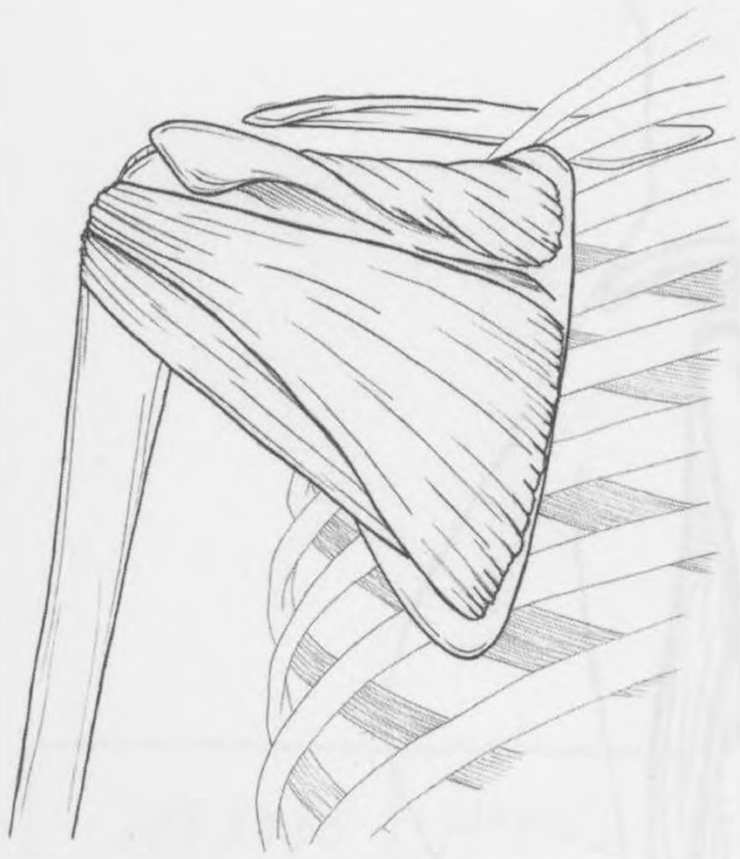


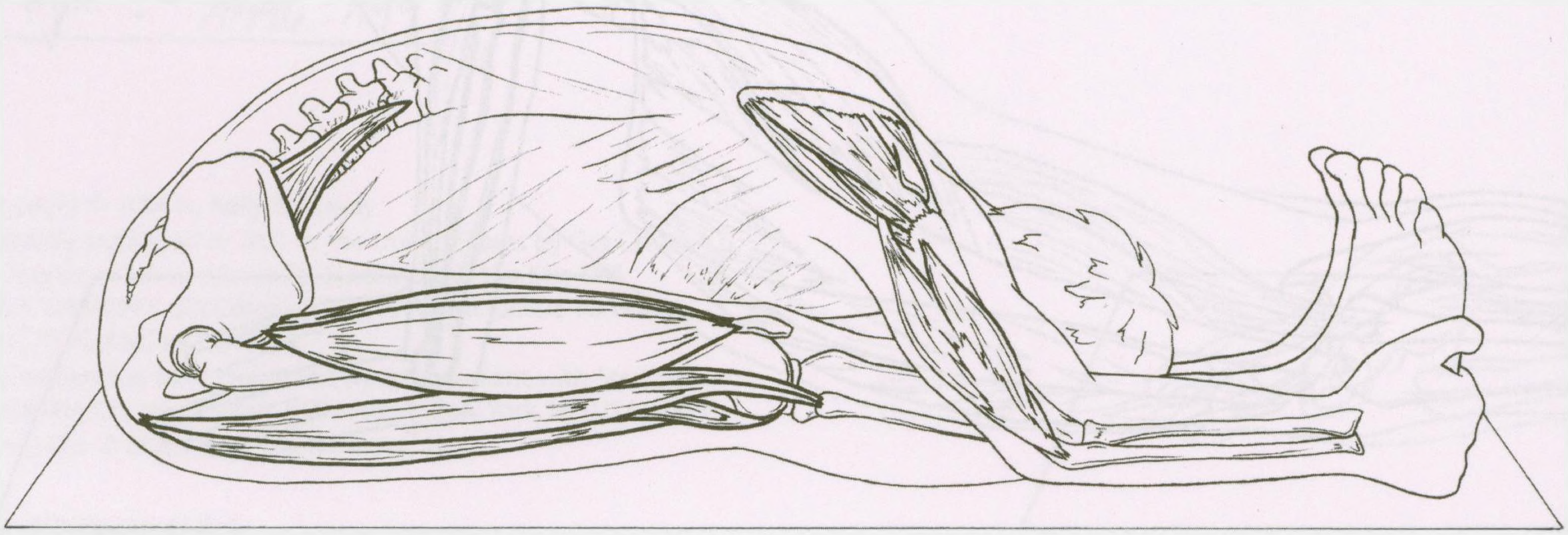
Obsah

Poděkování 5
Úvod 9
Návod na používání knihy 10
Rady k vybarvování 12

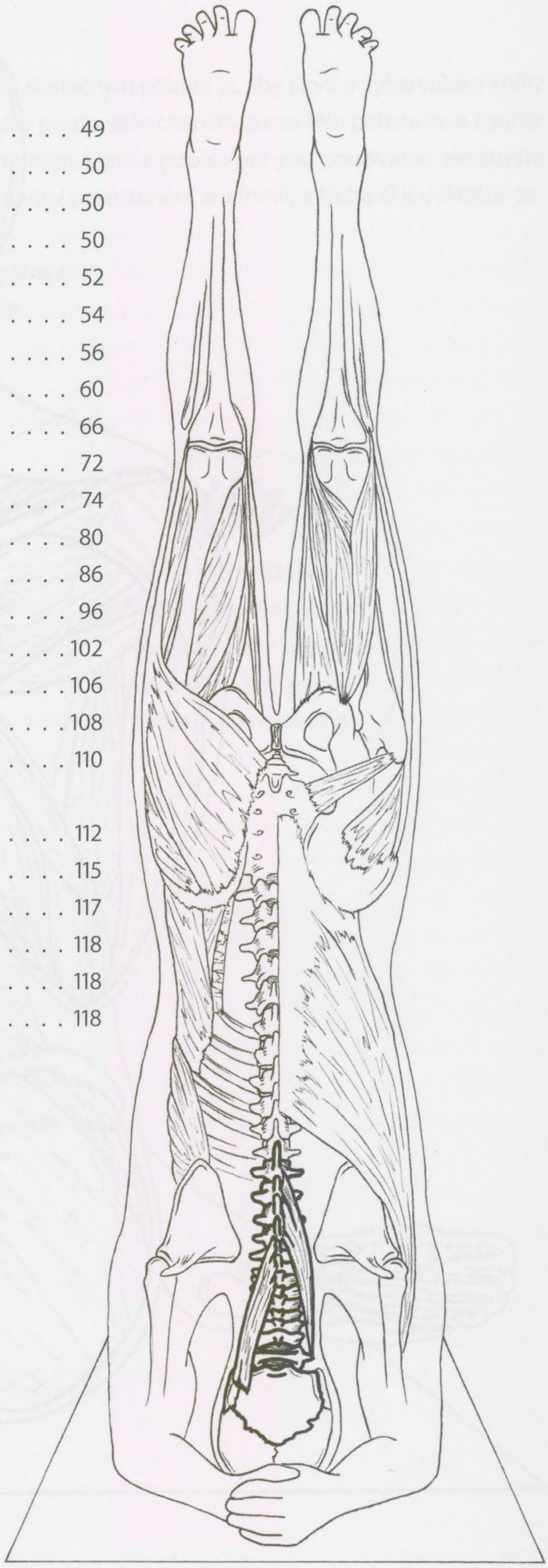
1. část
SLOVNÍK A ZÁKLADNÍ SOUSTAVY TĚLA 15
Roviny pohybu 16
Termíny směru 18
Termíny pohybu 20
Soustavy těla 24

2. část
KOSTRA, KLOUBY A POJIVOVÉ TKÁNĚ 29
Funkce kosterní soustavy 30
Druhy kostí 30
Osový skelet 31
Ostatní skelet 34
Kostní spoje a jejich druhy 37
Typy pojivové tkáně 39
Fascie 40
Ramenní kloub 42
Klouby pánve 44
Kolenní kloub 46





3. část

SVALSTVO 49
Funkce svalstva 50
Vlastnosti kosterní svaloviny 50
Hlavní role svalů 50
Druhy svalové kontrakce 52
Další údaje o svalstvu 54
Svalstvo krku 56
Svalstvo ramen 60
Svalstvo paží 66
Svalstvo předloktí 72
Svalstvo horní části trupu (zepředu) 74
Svalstvo horní části trupu (zezadu) 80
Svalstvo dolní části trupu a středu těla 86
Svalstvo pánve 96
Svalstvo přední strany dolní končetiny 102
Svalstvo zadní strany dolní končetiny 106
Svalstvo vnitřní strany dolní končetiny 108
Svalstvo zevní strany dolní končetiny 110

Slovníček 112
Rejstřík 115
Rejstřík pozic 117
O autorce 118
O ilustrátorce 118
Procvičovací kartičky 118