

## עושים שריר

בגופנו יש כ־600 שרירים שונים, המשתתפים בתנועות השונות שאנחנו מבצעים.

לשרירים שבגופנו גדלים שונים, השריר הקטן ביותר נמצא בתוך האוזן. בעזרת השרירים הקטנים אנחנו יכולים לבצע תנועות קטנות ועדינות, ואילו השרירים הגדולים מאפשרים לנו לעשות תנועות גדולות ולהרים משאות כבדים. שרירים כאלה הם, למשל, שרירי הישבן, הזרוע, או השוק.

בכל תנועה שאנחנו מבצעים משתתפים השרירים שבגופנו. השרירים יכולים להתכווץ וכך לגרום לתנועה.

למשל, כשאנחנו מרימים חפץ כבד, מתכווצים השרירים שבזרוע. כשריר מתכווץ הוא נעשה קצר יותר, עבה יותר וקשה יותר. אנו מרגישים אז שהזרוע שלנו עבה וקשה.

גם כשאנחנו מבצעים תנועות אחרות, שרירים מתכווצים; השרירים שברגל מאפשרים לנו לעמוד על קצות האצבעות, או שרירי הפנים שבעזרתם אנחנו מחייכים ומנשקים.

בקיצור: בכל תנועה שאנחנו מבצעים, לפחות אחד השרירים שלנו מתכווץ.

כדי לראות ממה מורכב השריר ולהבין כיצד הוא מתכווץ, נתבונן בו בעין המיקרוסקופ...





