



שרירים רצוניים ושרירים לא רצוניים

יש פעולות שאנו יכולים להתחיל ולהפסיק כרצוננו, אבל יש פעולות אשר גם אם אנחנו רוצים – אי אפשר להפסיק. מדוע זה קורה? בגופנו ישנם שני סוגים של שרירים. ישנם שרירים שאנו שולטים כרצוננו בהפעלה שלהם, כמו שרירי הידיים, הרגליים או הפנים. שרירים אלו נקראים **שרירים רצוניים**.

אך ישנם שרירים שאין אנו שולטים בהפעלתם. אלו הם השרירים של האיברים הפנימיים, כמו שרירי הקיבה והמעיים או שריר הלב. שרירים אלו נקראים **שרירים לא רצוניים**. אנחנו לא שמים לב לכך שהם פועלים, ואיננו יכולים להחליט להפסיק את פעולת הלב או הקיבה.

שמנו לב ש...



- ◆ בכל תנועה שאנו מבצעים אחד השרירים שלנו (לפחות) מתכווץ.
- ◆ השרירים נמצאים בכל מקום בגופנו.
- ◆ בעזרת השרירים הנמצאים בגופנו אנו מבצעים תנועות שונות.
- ◆ השריר שלנו בנוי מסיבים, והסיבים בנויים מתאים מוארכים.
- ◆ לפעמים שריר מתכווץ, אך אין תנועה.
- ◆ בגופנו ישנם שרירים רצוניים – הפועלים כשאנחנו רוצים, ושרירים בלתי רצוניים – הפועלים "מעצמם".

ראינו שבזמן ביצוע תנועה התכווץ שריר. כדי שהרגל שלנו תזוז צריך השריר למשוך אותה כאשר הוא מתכווץ. השריר מזיז את הרגל על ידי משיכת עצמות הרגל שאליו הוא מחובר. כדי שהיד שלנו תתרומם, לא מספיק שהשריר יתכווץ – השריר צריך גם למשוך את העצם שבתוך היד.

בואו נכיר את העצמות.



