

Poznávaj s nami

L'UDSKÉ TĚLO

NÁVOD - SVALY



RBA

Časti Svalov

POSTUPOJTE PODĽA POKYNOV, KTORÉ NÁJDETE V TOMTO NÁVODE, A UVIDÍTE, AKO JEDNODUCHO SI ZOSTAVÍTE SVALY VÁŠHO ĽUDSKÉHO TELA

01. **Vlasy**
02. **Hlava**

03. **Krk**
04. **Lopatka** - pravá
05. **Plece** - pravé

06. **Rameno** - pravá
07. **Trup**
08. **Predlaktie** - pravé
09. **Sedací sval** - pravý

13. **Lopatka** - ľavá
14. **Plece** - ľavé
15. **Trapézový sval**

16. **Rameno** - ľavé
17. **Hrudné svalstvo**
18. **Predlaktie** - ľavé
19. **Sedací sval** - ľavý

R

Časti pravej strany sú označené písmenom R ako *right* (v angl. pravý).

L

Časti ľavej strany sú označené písmenom L ako *left* (v angl. ľavý).

10. **Stehno** - pravé
11. **Noha** - pravá
12. **Chodidlo** - pravé

20. **Stehno** - ľavé
21. **Noha** - ľavá
22. **Chodidlo** - ľavé

Celkový | **22**
počet dielikov

RUKY |



1. Priložte zadnú časť **ľavého predlaktia** na kosť a pripojte ho k prednej časti zasunutím kolíkov do príslušných otvorov.

Ľavé predlaktie

Zadná časť



Ľavé predlaktie

Predná časť



Ľavé rameno

Predná časť



Ľavé rameno

Zadná časť



2. Priložte predný a zadný diel **ľavého ramena** na predlaktie. Držte sa trojuholníkového tvaru výrezu, aby okraje oboch častí navzájom lícovali. Potom zasuňte všetky kolíky do príslušných otvorov a zatlačte do seba obe polovice **ramena**.

Rovnaký postup zopakujte pri skladaní svalov pravého predlaktia a ramena.

PLECIA

Veľmi opatrne zasuňte kolíky na spodnej strane **ramenných svalov** do otvorov na ruke. Rovnaký postup zopakujte s druhou polovicou **pleca**. Potom obe polovice spojíte zasunutím kolíkov do príslušných otvorov.



Ľavé plece

Predná časť



Ľavé plece

Zadná časť



Ak je pre teba náročné správne poskladať jednotlivé dieliky, požiadaj o pomoc dospelého. Keď budete hotoví, rovnakým postupom si poskladajte aj pravé rameno.

LOPATKY

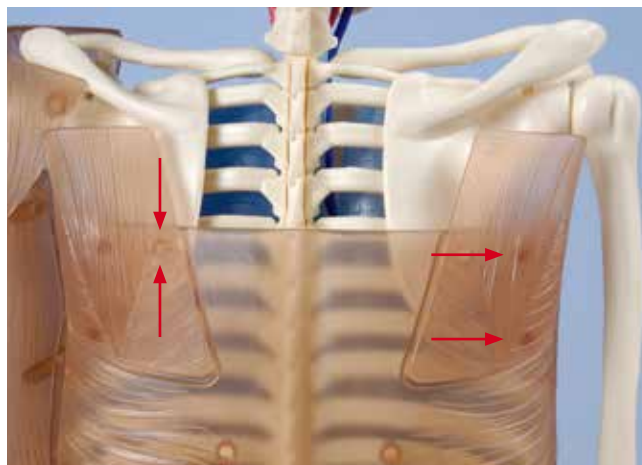
Svalstvo, ktoré pokrýva
ľavú lopatku



Svalstvo, ktoré pokrýva
pravú lopatku



Na zadnú časť **trupu** nasadíte dielik svalstva, ktoré pokrýva **lopatku**. Všimnite si, že je tam plastický vzor, ktorý vám naznačuje, kam ho umiestniť a ako zasunúť kolíky do príslušných otvorov.



TRUP |

Svalstvo trupu

Predná časť

1. S kostrou otočenou k vám umiestnite prednú časť **trupu** a začnite odspodu. Vo vnútri sa nachádzajú štyri kolíky, ktoré zapadnú medzi **rebrá**.



Svalstvo trupu

Zadná časť

2. Nasad'te zadnú časť svalstva **trupu** a potom spojte obe polovice tak, že postupne zasuniete kolíky do príslušných otvorov.



HRUDNÉ SVALSTVO



Hrudné svalstvo

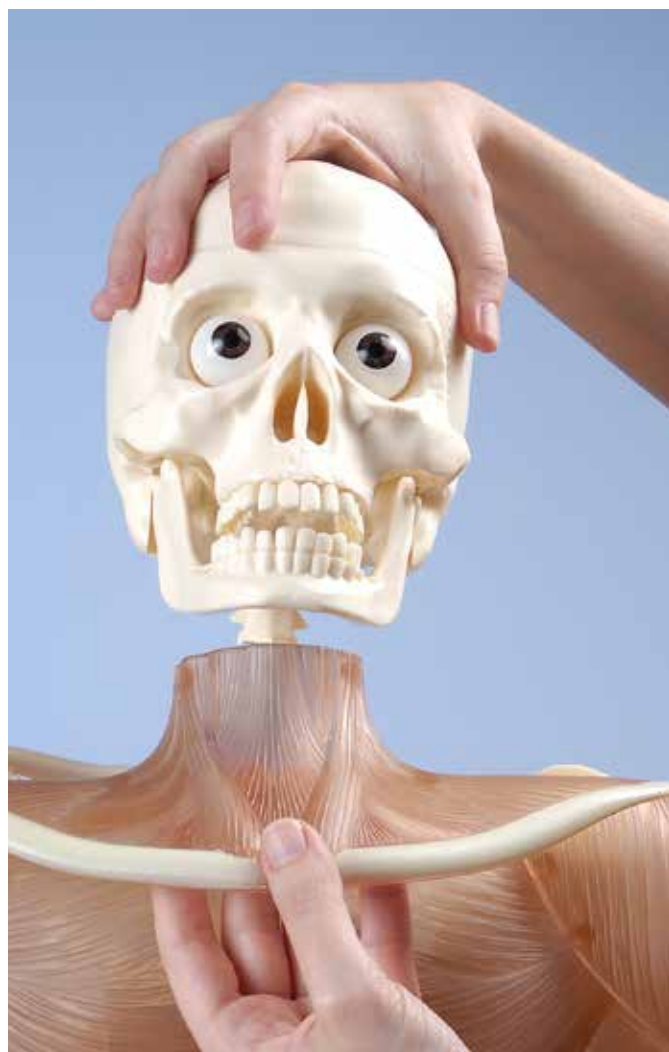


1. Nasadíte **prsny sval** zasunutím troch kolíkov, ktoré sa nachádzajú uprostred tohto dieliky, do otvorov, ktoré nájdete v svalstve **trupu**.



2. Potom zasuňte kolíky **pleca**, ktoré už sú na svojom mieste, do otvorov v hornej časti **prsného svalu**. Pri nasadzovaní oboch častí si pomôžte oboma rukami, ako vidíte na obrázku. Môžete tiež najskôr spojiť **prsny sval** s **plecom** a až potom s **trupom**.

Nezabudnite, že **prsny sval** musíte spojiť s **ľavým aj pravým ramenom**.



Krčné svalstvo



Pri nasadzovaní svalov, ktoré chránia **krk**, najprv jemne nadvihnite **lebku**, ktorá je súčasťou kostry, a potom opatrne zasuňte spodný stredový kolík tohto dielu do otvoru vo vyčnievajúcom výbežku **prsnych svalov**.

Ak je pre vás náročné jednotlivé dieliky správne poskladať alebo nemáte dosť sily na ich upevnenie, požiadajte o pomoc dospelého.



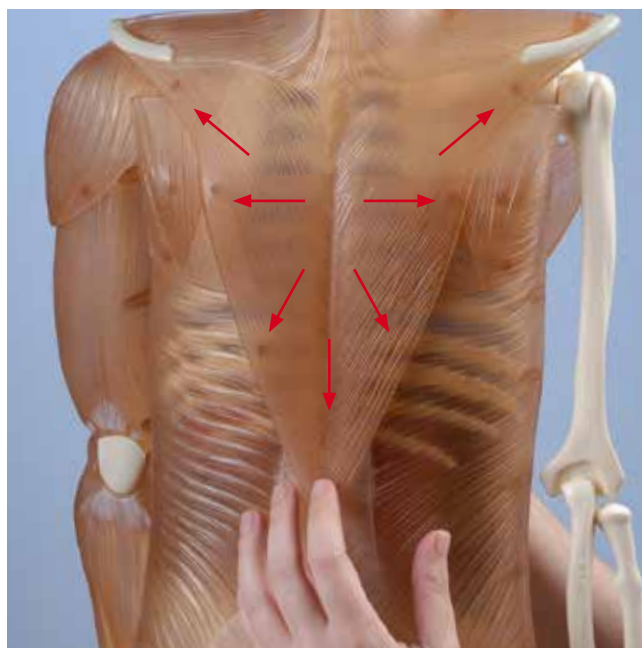
TRAPÉZOVÝ SVAL |



Trapézový sval

Priložte trapézový sval na zadnú časť kostry. Najprv spojte obe polovice **krku** zasunutím kolíkov do otvorov.

Keď je horná časť upevnená, spojte kolíky **pleca, lopatky a trupu** navzájom smerom zhora nadol.



SEDACIE SVALSTVO |



Sedací sval
Ľavý



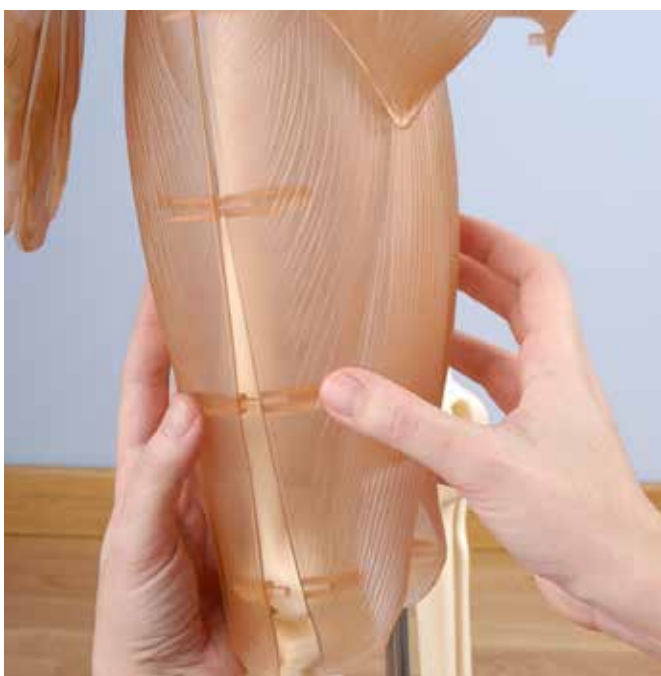
Oboma rukami vložte **ľavý sedací sval** do spodnej časti **trupu** a obidva dieliky do seba jemne zatlačte, aby sa dobre spojili.

Pravý sedací sval nasadíte rovnakým postupom ako ľavý.

STEHNÁ |



Zadnú časť **ľavého stehna** nasadíte zdola do **sedacieho svalu** a nasadíte príslušné kolíky do horných otvorov. Potom nasadíte prednú časť **ľavého stehna** tak, aby háčiky boli správne upevnené v kolíkoch **trupu**. Spojte **stehno** so **sedacím svalom** a **trupom**. Spojte obe časti stehna a zasuňte príslušné kolíky.



Body spojenia
s trupom

Háčiky spojenia
s trupom



Body
spojenia
so sedacou
časťou

Ľavé stehno
Zadná časť

Ľavé stehno
Predná časť

Pravé stehno nasadíte rovnakým postupom ako ľavé.

NOHY |



**Ľavá
noha**

Predná časť

**Ľavá
noha**

Zadná časť



Zozadu podvihnite **píšťalu a ihlicu** a vložte dielik **Ľavej nohy** pod predný diel **stehna** tak, aby správne sedel. Priložte zadný diel ľavej **nohy** k prednému a zatlačte obidva diely do seba, aby všetky kolíky zapadli do príslušných otvorov.

CHODIDLÁ |

**Svalstvo
chodidla**
Spodná časť



**Svalstvo
Ľavého chodidla**
Horná časť



Svalstvo ľavého chodidla nasadíte tak, že prevlečiete kosti **Ľavého chodidla** otvorom v hornej časti. Potom zasuňte tento dielik svalstva **nohy** tak, aby správne zapadol. Nakoniec nasadíte spodnú časť, **chodidlo**, vložení kolíkov do príslušných otvorov.

Rovnakým spôsobom nasadíte svalstvo pravej nohy a chodidla.

HLAVA |

Hlava predná časť



Hlava zadná časť



Aby ste **lebku** ochránili, môžete ju zakryť **tvárou**. Spojte prednú a zadnú časť **hlavy** tým, že postupne nasadíte kolíky do príslušných otvorov. Odporúčame vám, aby ste najprv spojili oba diely na jednej strane a až potom pokračovali na druhej.



VLASY |

Keď budete mať nasadenú **hlavu**, zakryte ju vlasmi. Začnite spredu. Nasadíte ich jemným zatlačením smerom dolu a dovnútra, kým ich celkom nepripevníte k **hlave**.



Vlasy



