



# Двигательная система или мышцы

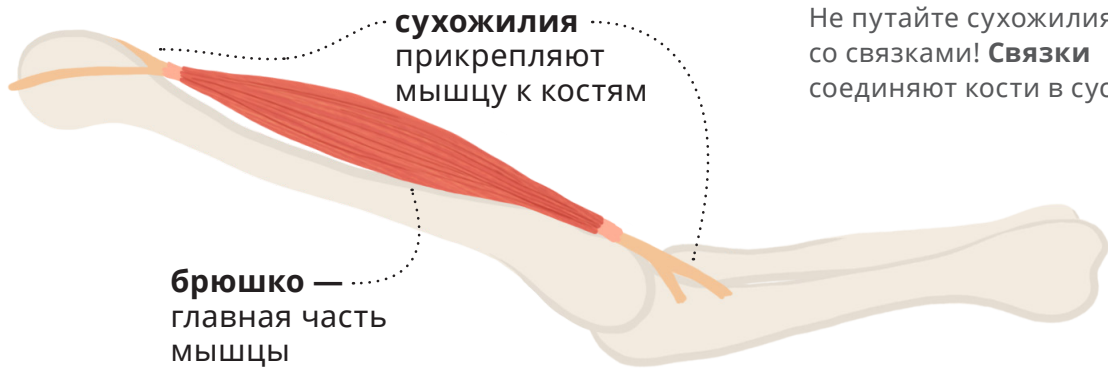


С их помощью  
мы двигаемся



И дышим

## Как устроена мышца



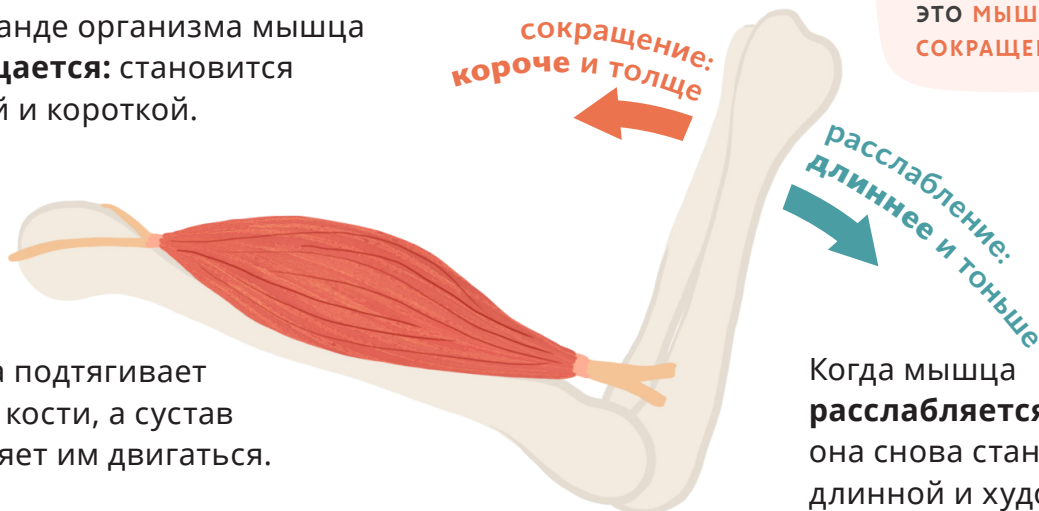
**сухожилия**  
прикрепляют  
мышцу к костям

**брюшко** —  
главная часть  
мышцы

Не путайте сухожилия со связками! **Связки** соединяют кости в суставе.

## И как она работает

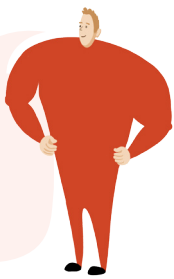
По команде организма мышца **сокращается**: становится толстой и короткой.



**сокращение:**  
короче и толще

**расслабление:**  
длиннее и тоньше

МОЁ ГЛАВНОЕ  
ПРЕВРАЩЕНИЕ —  
ЭТО **МЫШЕЧНОЕ**  
**СОКРАЩЕНИЕ!**



Мышца подтягивает кость к кости, а сустав позволяет им двигаться.

Когда мышца **расслабляется**, она снова становится длинной и худой.

Одна мышца двигает сустав в одном направлении. То есть сгибает руку одна мышца, а разгибает другая. Мы можем бегать, танцевать и кувыркаться, потому что у нас очень много разных мышц.

У человека больше **600** мышц

