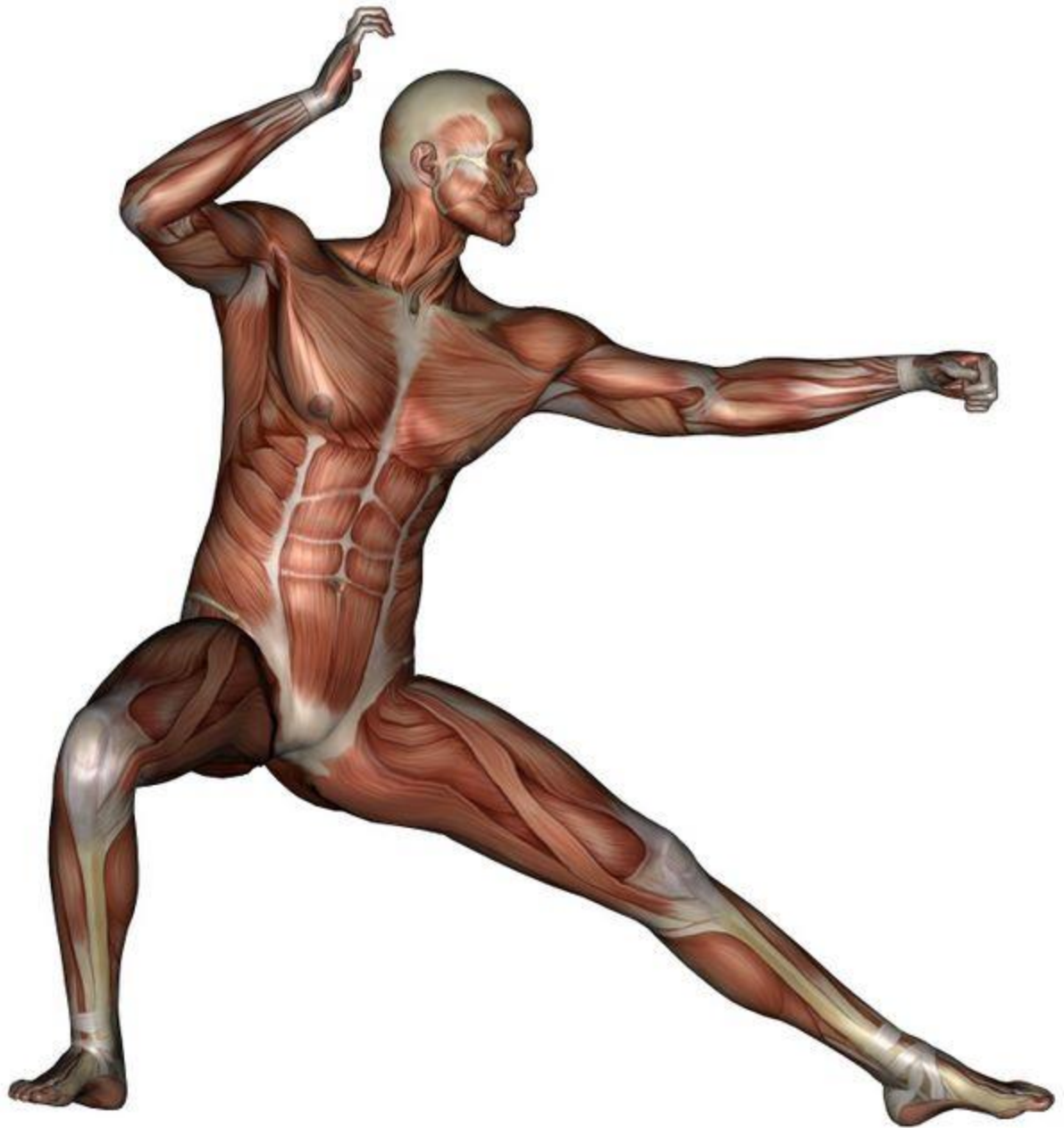


# VÖÐVAR



Heilsbraut





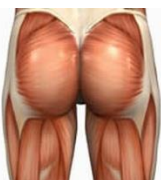
# VÖÐVAR



Þrjár gerðir af vöðvum: Hjarta-vöðvi, Sléttir vöðvar og Beina-grindar-vöðvar



Það eru u.þ.b. 640 vöðvar í líkamanum



Stærsti vöðvi líkamans er stóri rass-vöðvi. Hlutverk hans er að halda efri hluta líkamans uppréttum.



Lengsti vöðvi líkamans er Skraddara-vöðvi



Vöðvar eru næstum því helmingur af þyngdinni okkar



Það er nauðsynlegt að hreyfa sig reglulega til að gera vöðvana stinna og sterka.



Regluleg hreyfing hjálpar líkamanum að vera í góðu formi.



Hlaup, skokk, sund, sipp o.s.frv. lætur hjartað þitt slá hraðar. Það styrkir hjartað.



Aðal-hlutverk vöðvana er að hreyfa líkamann, halda líkamanum stöðugum og til að viðhalda líkamshita.

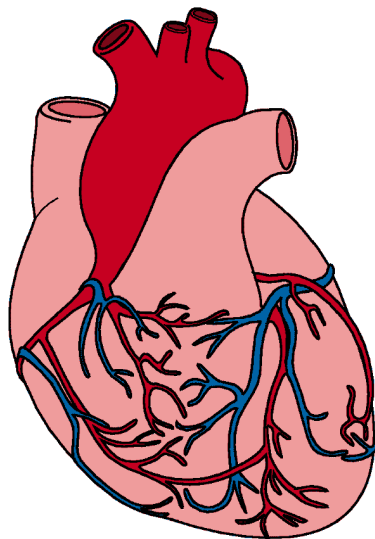


## HJARTAVÖÐVI

Hjartavöðvi er aðeins einn, Hjartað sjálft.

Hlutverð hjartavöðva er að pumpa blóði í gegnum allan líkamann. Getur slegið oftár en þremur milljörðum sinnum á einni ævi.

Er ósjálfráður vöðvi þ.e. vöðvarnir eru að vinna án þess að við hugsum um það.



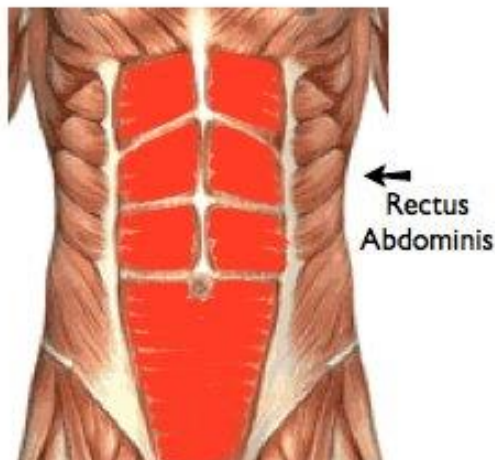


## SLÉTTIR VÖÐVAR

Eru í líffærum

Eru t.d. í maganum, görnum og þvagblöðru

Eru ósjálfráðir þ.e. Vöðvarnir eru að vinna án þess að við hugsum um það.





# Þrjár gerðir vöðva

## BEINAGRINDAR-VÖÐVAR

Eru fastir við beinagrindina og hreyfa handleggji, fótleggji, bak, hendur, fætur og andlit.

Flestir vöðvar sem við finnum fyrir undir húðinni eru beinagrindar-vöðvar.

Beinagrinda-vöðvar eru sjálfráðir vöðvar. Þ.e. að við verðum að hugsa um að hreyfa þá áður en þeir hreyfast.

