

Sport a lidské tělo – to je hustý

Zdroj: hlava, televize, rozhlas, internet, kamarádi...

Vzhůru Staňkova, víš, že...

Kosti

Víš, že v lidském těle je více než 200 kostí (206). Ale děti se rodí s více než 300 kostmi.

Čtvrtina všech kostí člověka se nachází v chodidlech. V každém chodidle máš 26 malých kůstek a 33 kloubů – mazec.

V lidské lebce je 26 kostí.

Stehenní kost je pevnější než beton.

Svaly

V lidském těle je více než 640 svalů.

Svalová hmota obsahuje 75 % vody, 24 % organických látek (převládají bílkoviny) a 1 % anorganických látek.

Na úsměv je potřeba 17 svalů.

Když se mračíš, používáš 43 svalů.

Když stojíš – maká asi 300 svalů.

Když uděláš krok – maká asi 200 svalů.



Nej svaly...

Nejsilnější sval – jazyk. Zároveň jediný sval, který je upevněn jen na jednom konci.

Nejrychlejší sval – sval horního očního víčka. Oční svaly - za jeden den – více než 100 000 pohybů.

Nejdelší sval – krejčovský. Táhne se podél stehna od pánve po vnitřní stranu kolene

Srdce

Za cca 45 sekund oběhne krev ze srdce celým tělem.

Srdce udeří až 100 000 krát za den a přepumpuje až 8 000 litrů krve.

Srdce je velké asi jako sevřená mužská pěst a váží cca 300 gramů.

Srdce pumpuje krev takovým tlakem, že by dokázalo vystříknout krev do výšky 10 metrů.

Plíce

Když si pšikneš nebo kašleš – vzduch valí rychlostí až 300 km/h.

Při běžném dýchání vdechneš cca 0,5 litrů vzduchu rychlostí cca 70 km/h.

Když se nadechneš hlouběji, vdechneš cca 2,5 litrů vzduchu rychlostí cca 130 km/h.

V plicích máš cca 700 milionů plicních sklípků (zajišťují přenos kyslíku ze vzduchu do krve a vylučování kysličníku uhličitého z krve do vzduchu).

Plicní sklípky zaberou velikost cca volejbalového hřiště.

Plíce spotřebují cca 10 000 litrů vzduchu za den.

Trávící soustava, žaludek, střevo

Trávící soustava měří u dospělého celkem 8 metrů.

3 hodiny trvá žaludečním štávám, než změní jídlo na kyselou tráveninu.

Žaludek má objem 1 – 1,5 litru, dokáže se roztáhnout na objem 4 litry.

Samotný žaludek váží cca 130 gramů a na délku měří 25 cm.

V tenkém střevě je trávenina cca 8 hodin, ale v tlustém střevě je často až 30 hodin.

Tenké střevo je 4 krát delší než tvoje výška.



Krev

Krev projde krevním oběhem asi 1 000 krát za den.

Za den urazí krev v našem těle vzdálenost 19 312 km.

Krev tvoří asi 8% hmotnosti člověka.

Muž má v těle asi 5,5 litrů krve, žena asi 4,5 litrů krve.

Ostatní

Jídlo doběhne z úst do žaludku za cca 7 sekund.

Kůže se v průběhu života nahradí asi 1 000 krát.

Víš, jak vzniká husí kůže – v kůži je sval – vzpřimovač chlupů. Jeho stah – znamená husí kůži.

Za den potřebuješ v dospělém věku cca 40 kg kyslíku.

80% tepla ztrácíš přes hlavu.

Oko rozliší 10 milionů různých barev – jen mozek si je nedokáže všechny zapamatovat.

Za život vyprodukuješ cca dva velké bazény slin.

Všechny tepny, žíly a vlasečnice v těle mají délku přes 100 000 km – 2 krát více, než je obvod naší Země.

To je mazec.

Michael Svoboda