

ระบบกล้ามเนื้อ

นายวรัทภพ ศรวิวรรณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ร่างกายคนเรามีกล้ามเนื้อเนื้อกี่มัด?

ตอบ 600 มัด

- กล้ามเนื้อในร่างกายประกอบด้วย
- น้ำร้อยละ 75
- โปรตีนร้อยละ 20
- ร้อยละ 5 เป็นไขมัน คาร์โบไฮเดรต และเกลือ

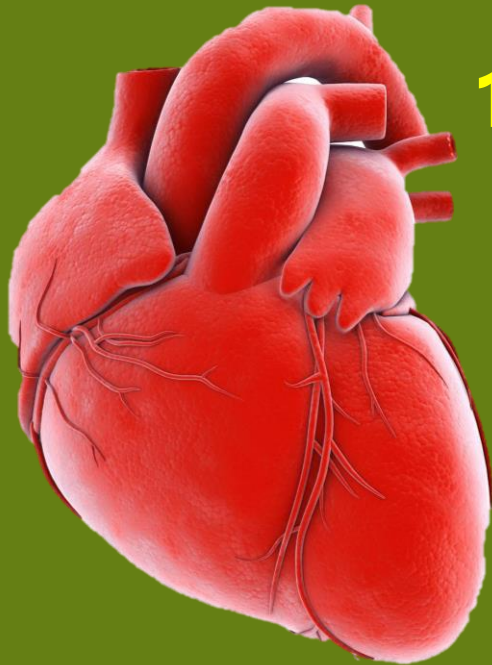


กล้ามเนื้อ + กระดูก = ร่างกายเคลื่อนไหวได้

มี 2 ประเภท

- 1. กล้ามเนื้อควบคุมได้ (หด/คลาย) = การวิ่ง เดิน กระโดด**
- 2. กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้ (ประสาทอัตโนมัติ) = กล้ามเนื้อหัวใจ อวัยวะภายใน**

โครงสร้างของกล้ามเนื้อ มี 3 ชนิด



1. กล้ามเนื้อหัวใจ บริเวณหัวใจ ควบคุมจากก้านสมอง

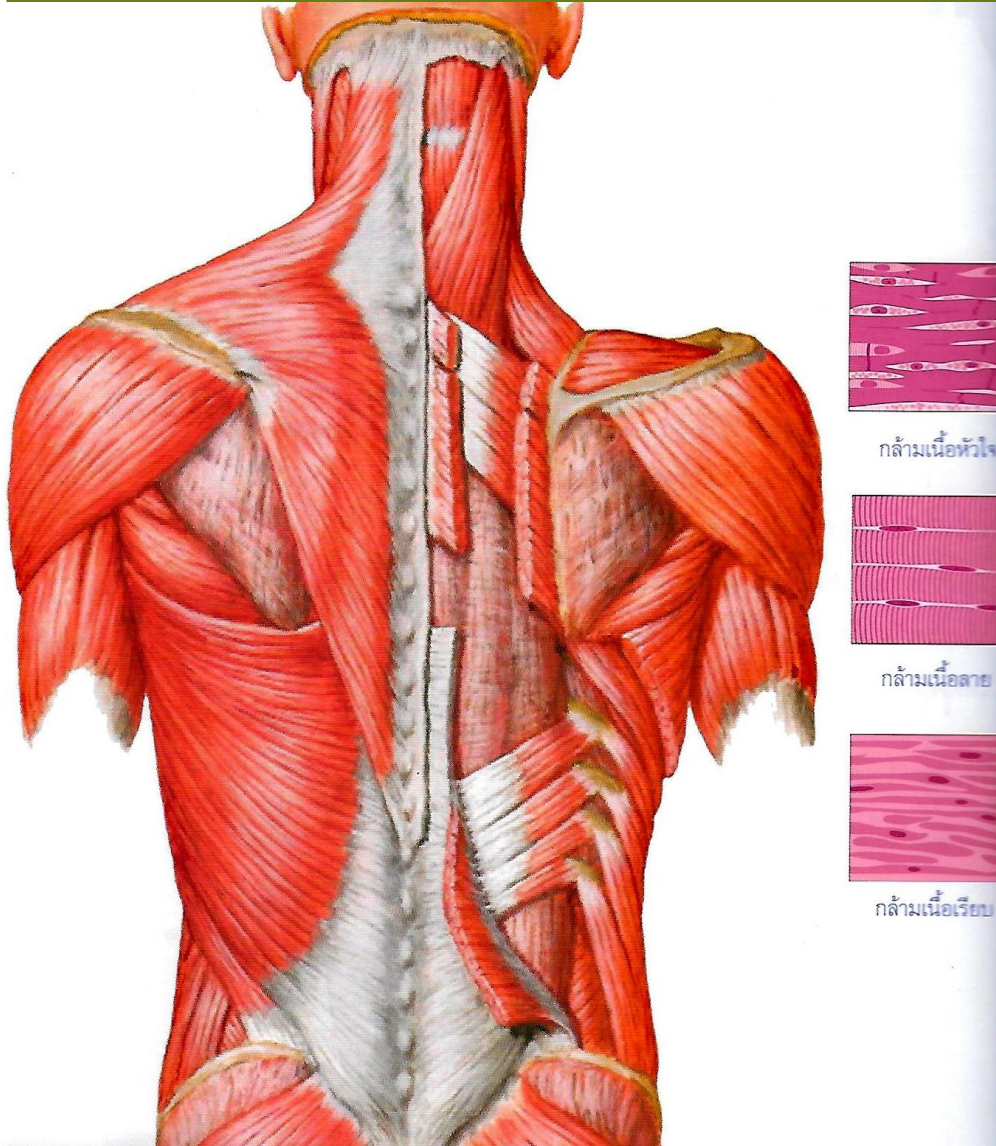
นอกอำนาจ

จิตใจ



2. กล้ามเนื้อเรียบ ยึด/หดตัว

3. กล้ามเนื้อลาย



1มัด มีเส้นใยกล้ามเนื้อจำนวนมาก

หด/คลายตัว อย่างรวดเร็ว

ไขมัน + น้ำตาล = แหล่งพลังงาน
ทำให้หดตัวและขยับได้

ไตอำนาจ
จิตใจ

วิธีการดูแลกล้ามเนื้อ

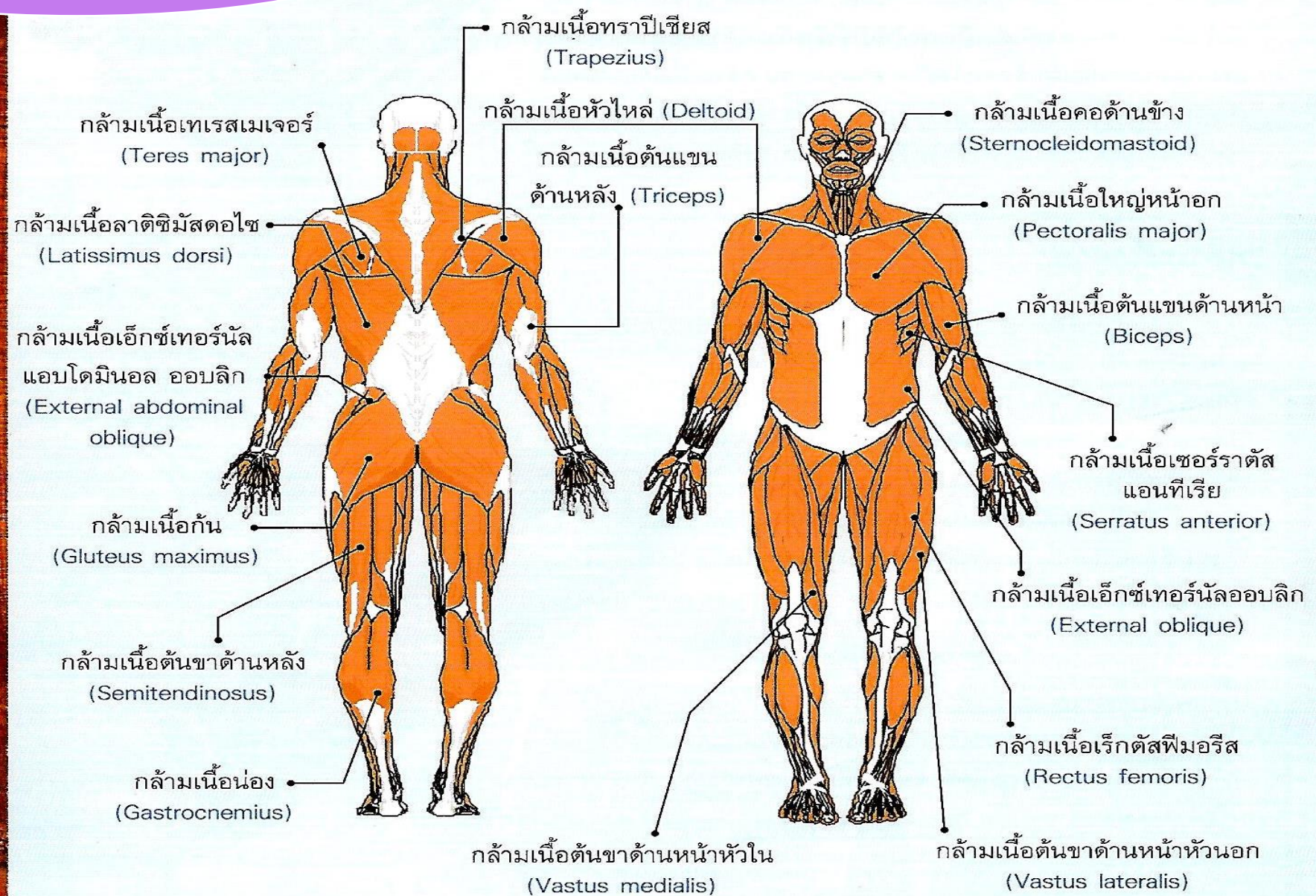
ประคบร้อนหรือประคบเย็นดี?



คนผอมเพิ่มกล้ามเนื้อเพิ่มน้ำหนัก

จำกันก่อน

กล้ามเนื้อ



THANK YOU