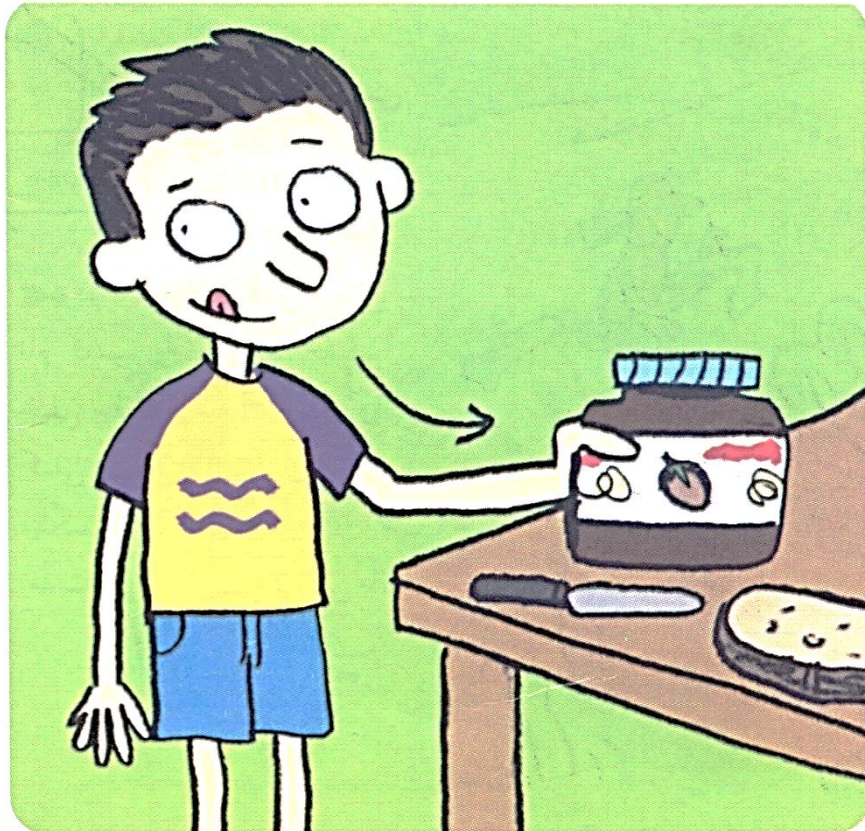


### ماهیچه‌ها

آیا در جاهایی به غیر از دست‌ها و پاها ماهیچه داریم؟



ما ماهیچه‌های بازوها و پاها را بیشتر از هر جای دیگر می‌شناسیم. اما در هر جایی از بدن ما ماهیچه وجود دارد! ماهیچه‌هایی بزرگ مثل ماهیچه‌های شکم که به آن ماهیچه‌های شکمی می‌گوییم و ماهیچه‌هایی کوچک مثل ماهیچه‌هایی که چشم‌هایمان را باز و بسته می‌کنند. ضمناً ماهیچه‌ی خیلی مهمی را فراموش نکنید که یک سره دارد کار می‌کند: قلب!



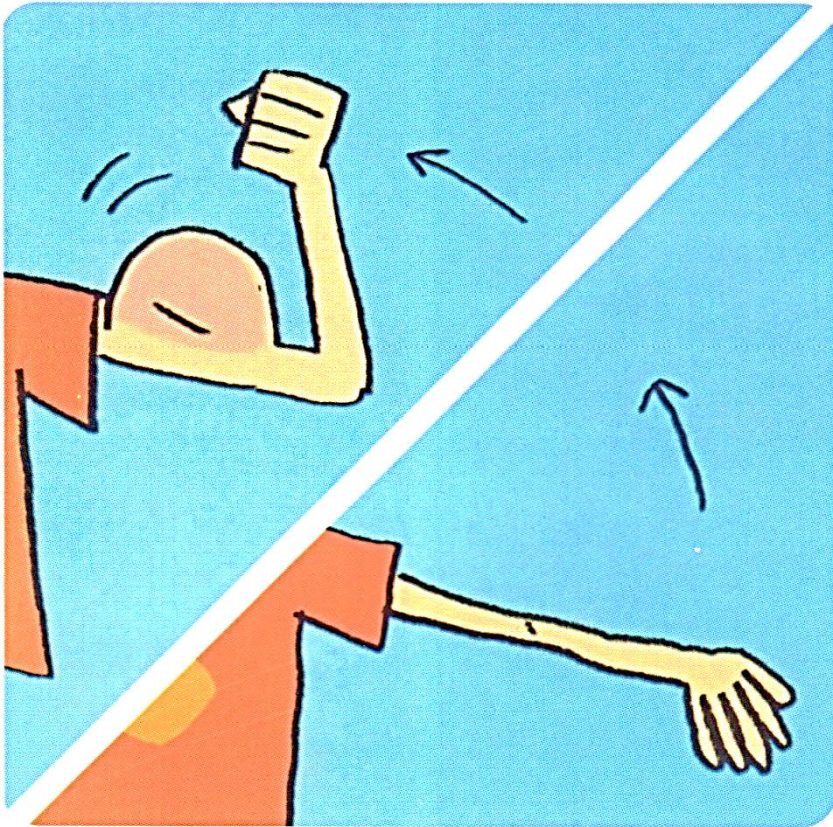
داشتن ماهیچه به چه درد می‌خورد؟



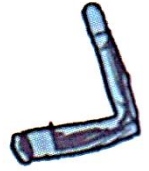
به کمک

ماهیچه‌هایمان می‌توانیم تکان بخوریم. وقتی که می‌خواهیم چیزی را از روی میز برداریم، مغز به ماهیچه‌ها دستور می‌دهد و یک‌هو دست دراز می‌شود. البته ماهیچه‌هایی هم داریم که مغز نمی‌تواند به آن‌ها دستور بدهد. مثل ماهیچه‌ی قلب، ماهیچه‌های روده‌ها و ماهیچه‌های رگ‌های خونی.





چرا وقتی که بازو را خم می‌کنیم، ماهیچه‌اش قلنبه می‌شود؟



وقتی که دستمان را دراز می‌کنیم، ماهیچه‌ی بازو صاف و کشیده است. در این حالت، ماهیچه آزاد است. برای خم کردن بازو از آرنج، ماهیچه‌ی بازو جمع و منقبض می‌شود و به نظر می‌آید که باد کرده است. درست است که ما چیزی نمی‌بینیم، ولی با هر حرکتی که می‌کنیم، یک ماهیچه منقبض می‌شود و ماهیچه‌ی دیگری کشیده می‌شود.



چرا هر چه بیشتر ورزش می‌کنیم، ماهیچه‌های بزرگ‌تری پیدا می‌کنیم؟



وقتی که ماهیچه‌ای را مرتب به کار می‌گیریم، این ماهیچه بزرگ می‌شود. به همین خاطر است که یکی از بازوهای تنیس بازهای خیلی حرفه‌ای پر گوشت است! برعکس، وقتی آدم عین سنگ بی حرکت باشد و مدت زیادی کار نکند، ماهیچه‌هایش کوچک و بی رمق می‌شوند.

بهبتر است بدانی!  
بدن آدم بیشتر از ۶۰۰ ماهیچه دارد.  
زبان از ۱۷ ماهیچه درست شده است.  
برای این که یک شکلک در بیاوریم باید ۵۰ تا از ماهیچه‌هایمان را به کار بگیریم.

