

svaly si můžeme poranit

svaly si můžeme poranit

nutný dostatek pohybu

cvičením se svaly zvětší

svaly s kostrou umožňují pohyb

svaly se zkracují a prodlužují

některé svaly můžeme ovládat vůlí

nejčastější zranění kostí je zlomenina

pro svaly důležitá pestrá strava

cyklistiku ne v zimě

musíme se před cvičením zahřát

musíme nosit přilbu

správný vývoj podporuje správné držení těla

důležitý vitamin D

důležitý vitamin D

páteř je složena z obratlů

svaly zajišťují správnou funkci vnitř. orgánů

vývoji kostí pomáhá vápník

nenosit na kole sluchátka

svaly chrání kosti

potřebujeme bílkoviny

svaly si můžeme poranit

svaly si můžeme poranit

svaly s kostrou umožňují pohyb

svaly se zkracují a prodlužují

dva druhy svalů - ovládáme, neo.

důležitá pestrá strava

před cvičením je potřeba se zahřát před cvičením je potřeba se zahřát

musíme nosit helmu

důležitý vitamin D

důležitý vitamin D

páteř složena z obratlů

nenosit sluchátka na kole

svaly si můžeme poranit

svaly s kostrou umožňují pohyb

svaly se zkracují a prodlužují

dva druhy svalů - ovl, neov.

důležitý vitamin D - ze Slunce

svaly si můžeme poranit

svaly s kostrou umožňují pohyb

svaly se zkracují a prodlužují

dva druhy svalů - ovl., neov.

důležitý vitamin D