

# Nasıl Hareket Ederiz?

Bacaklarımızda bulunan kemikler ve kaslar sayesinde bisiklet süreriz.



Comstock / Stockbyte / Getty Türkiye

Kollarımızdaki kemikler ve kaslarımız sayesinde havaya bir top atıp topu yakalarız.



Photodisc / Getty Türkiye

Dans ederken vücudumuzdaki pek çok kemik ve kas aynı anda çalışır.



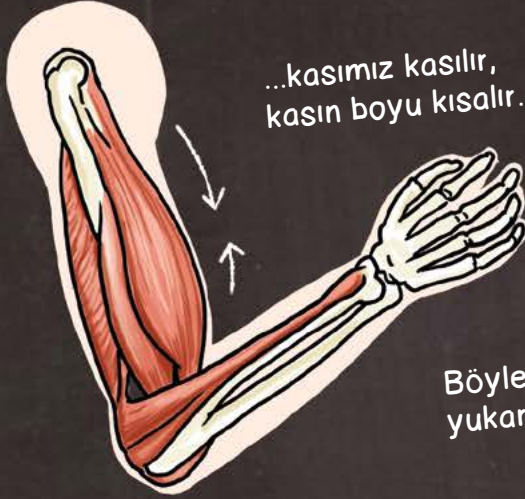
MmeEmil / E+ / Getty Türkiye

Peki ama tüm bu hareketleri yaparken vücudumuzun içinde neler olur?

Vücudumuzun içinde çok sayıda kemik bulunur. Bu kemikler eklem adı verilen yapılarla birbirine bağlıdır. Kemiklerimizden oluşan ve vücudumuzun dik durmasını sağlayan yapıya iskelet olarak adlandırılır. Yani iskeletimiz olmasaydı ayakta bile duramazdık.

Kaslarımız kemiklerimize bağlıdır. Kemiklerimiz, kaslarımız ve eklemlerimiz hep birlikte vücudumuzu hareket ettirebilmemizi sağlar.

Örneğin  
kolumuzu  
bükmek  
istediğimizde...



...kasımız kasılır,  
kasın boyu kısalır.

Böylece kemik  
yukarı hareket eder.

Kolumuzu uzatmak  
istediğimizdeyse...



...kasımız gevşer,  
kasın boyu uzar.

Böylece kemik  
aşağı hareket eder.



Haydi kaslarımızla ve kemiklerimizle ilgili daha çok bilgi edinelim!

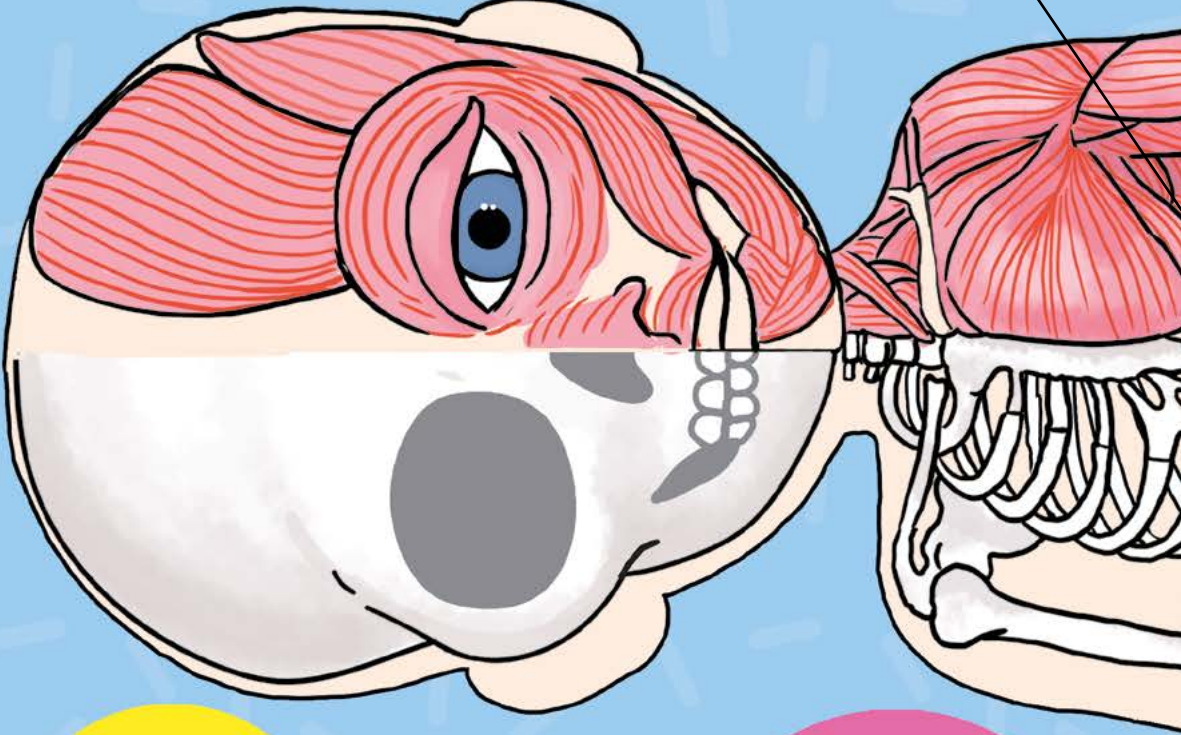


Kafatası,  
beynimizi dış  
etkilerden korur.



En güçlü  
kaslarımızdan biri  
de yiyecekleri  
ısırmamızı sağlayan  
yanaklarımızdaki  
kaslardır.

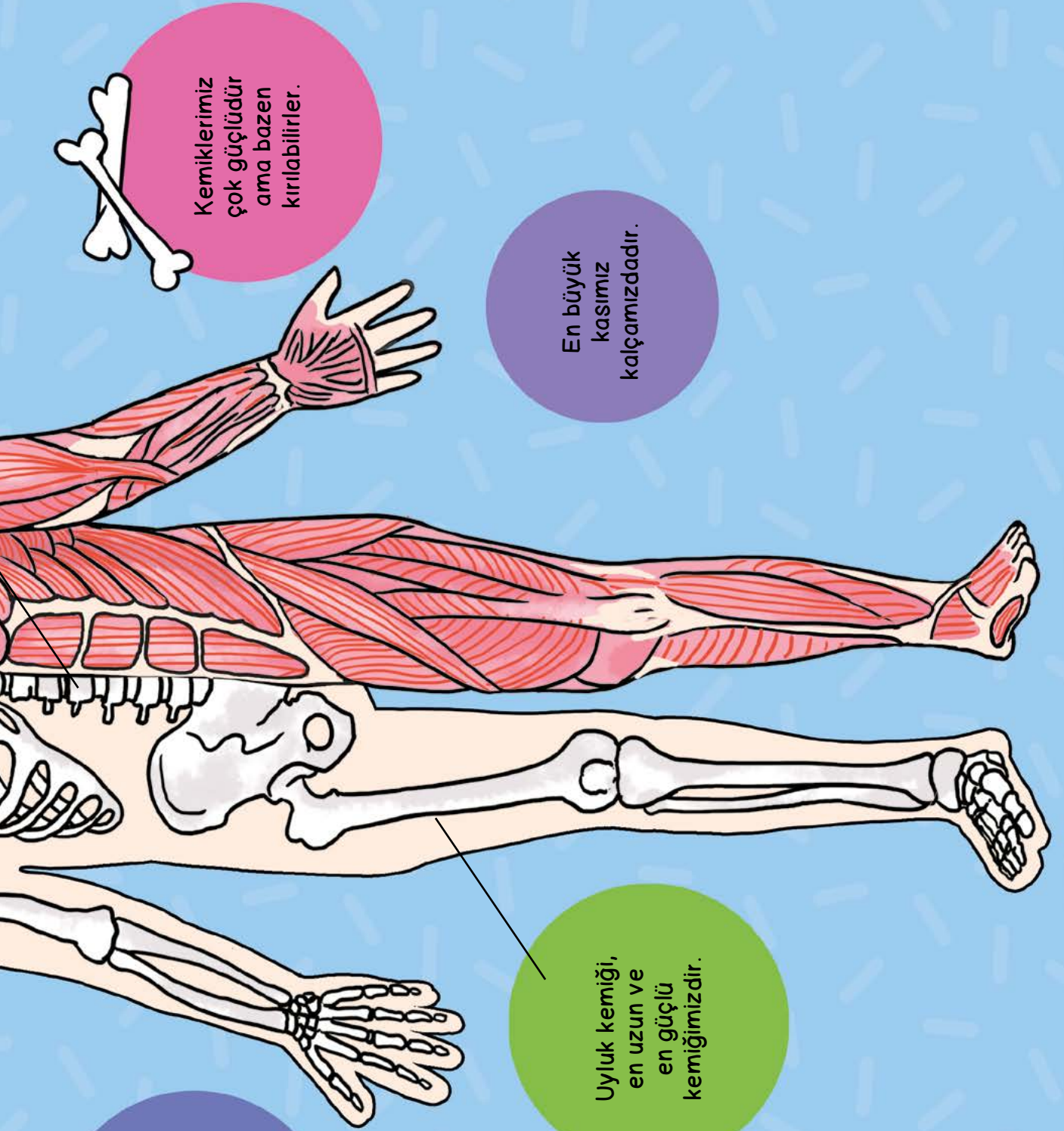
Çok sayıda  
küçük kemikten  
oluşan omurga  
dık durmamızı  
sağlar.



Vücudumuzda  
200'den fazla  
kemik ve  
600'den fazla  
kas bulunur.

İskeletimizi saran ve  
vücudumuzun hareket  
etmesine yardımcı olan  
kaslar, iskelet kasları  
olarak adlandırılır. Bu  
kaslar bizim isteğimizle  
harekete geçer.

Vücudumuzdaki  
bazı kaslar da bizim  
kontrolümüz dışında  
sürekli olarak çalışır.  
Kalbimizin atmasını  
sağlayan kaslar buna  
örnekler. Yani biz uyurken  
bile bazı kaslarımız  
çalışmaya devam  
eder.



Kemiklerimiz  
çok güçlüdür  
ama bazen  
kırılabilirler.

En büyük  
kasımız  
kalçamızdadır.

Uyluk kemiği,  
en uzun ve  
en güçlü  
kemiğimizdir.

Vücudumuzdaki  
kemiklerin  
neredeyse yarısı  
ellerimizde ve  
ayaklarımızda  
bulunur.