

Kostra

- spolu se svalovou soustavou umožňuje **VOLNÝ POHYB**
- chrání vnitřní orgány + pevná opora svalů
- chráníme a pomáháme vývoji – např. vitamínem D či vápníkem

Kostře ŠKODÍ

- špatné držení těla, nesprávné sezení
- nesprávné nošení obuvi, nevhodná obuv
- nošení těžkých břemen

Kosti jsou spojeny

- pevně (švy) – např. kosti lebky
- Pohyblivě (klouby) – např. kloub ramenní, kloub loketní

- v lidském těle je více než **200 kostí**

