

Ανακαλύψτε το

ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ



Τα μέρη των μυών

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΣΕ ΑΥΤΟΝ
ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΚΑΙ ΘΑ ΔΕΙΣ
ΠΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΜΥΣ
ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

- 01. **Μαλλιά**
- 02. **Κεφάλι**

- 03. **Λαιμός**
- 04. **Ωμοπλάτη** - Δεξιά
- 05. **Όμος** - Δεξιός

- 06. **Βραχίονας** - Δεξιός
- 07. **Κορμός**
- 08. **Πήχυς** - Δεξιός
- 09. **Γλουτιαίος
μυς** - Δεξιός

- 13. **Ωμοπλάτη** - Αριστερή
- 14. **Όμος** - Αριστερός
- 15. **Τραπεζοειδής μυς**
- 16. **Βραχίονας** - Αριστερός
- 17. **Θωρακικός μυς**
- 18. **Πήχυς** - Αριστερός
- 19. **Γλουτιαίος μυς** - Αριστερός

R

Τα κομμάτια της
δεξιάς πλευράς
είναι σημειωμένα
με το γράμμα **R** από
τη λέξη «right», που
σημαίνει «δεξιά» στα
αγγλικά.

- 10. **Μηρός** - Δεξιός
- 11. **Γάμπα** - Δεξιά
- 12. **Πόδι** - Δεξί

L

Τα κομμάτια της
αριστεράς πλευράς
είναι σημειωμένα
με το γράμμα **L** από
τη λέξη «left», που
σημαίνει «αριστερά»
στα αγγλικά.

- 20. **Μηρός** - Αριστερός
- 21. **Γάμπα** - Αριστερή
- 22. **Πόδι** - Αριστερό

Σύνολο
κομματιών | **22**

ΤΑ ΧΕΡΙΑ |



1.
Τοποθέτησε το πίσω κομμάτι του **αριστερού πήχyu** στο ανθρώπινο σώμα και ένωσέ το με το μπροστινό κομμάτι, συνδέοντας τις προεξοχές με τις αντίστοιχες υποδοχές.

Αριστερός πήχyu

Πίσω κομμάτι



Αριστερός πήχyu

Μπροστινό κομμάτι



Αριστερός βραχίονας

Μπροστινό κομμάτι



Αριστερός βραχίονας

Πίσω κομμάτι



2.
Τοποθέτησε το μπροστινό και το πίσω κομμάτι του **αριστερού βραχίονα** στον **πήχyu**, ακολουθώντας το τριγωνικό σχήμα του καλουπιού και αντιστοιχίζοντας τη λευκή ζώνη των δύο κομματιών. Ένωσε έπειτα όλες τις προεξοχές με τις αντίστοιχες υποδοχές και πίεσε για να ενωθούν τα δύο μέρη του **βραχίονα**.

Ακολούθησε τα ίδια βήματα για να συναρμολογήσεις τους μυς του δεξιού πήχyu και βραχίονα.

ΟΙ ΩΜΟΙ |

Με προσοχή, ένωσε τις προεξοχές στο κάτω μέρος των **μυών του ώμου** με τις οπές στον **βραχίονα**. Επανάλαβε τη διαδικασία με το άλλο μισό του **ώμου**. Έπειτα, ένωσε τα δύο μισά, τοποθετώντας τις προεξοχές στις αντίστοιχες υποδοχές.



Αριστερός ώμος
Μπροστινό κομμάτι

Αριστερός ώμος
Πίσω κομμάτι



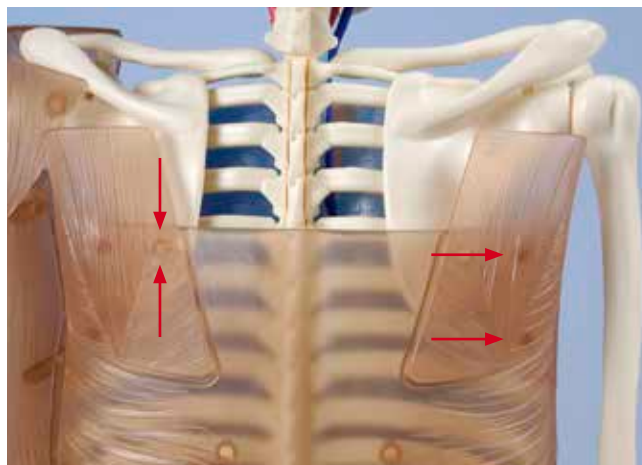
Αν δυσκολεύεσαι να ενώσεις σωστά τα κομμάτια, ζήτησε τη βοήθεια ενός ενήλικα. Όταν τελειώσεις, ακολούθησε τα ίδια βήματα για να συναρμολογήσεις τον δεξιό ώμο.

ΟΙ ΩΜΟΠΛΑΤΕΣ |

Οι μύες που καλύπτουν την **αριστερή ωμοπλάτη** Οι μύες που καλύπτουν τη **δεξιά ωμοπλάτη**



Ένωσε το κομμάτι των μυών που καλύπτουν την **ωμοπλάτη** στο πίσω μέρος του **κορμού**. Παρατήρησε ότι η ανάγλυφη επιφάνεια στο πίσω κομμάτι του κορμού δείχνει πώς να τοποθετήσεις το κομμάτι. Θα σε βοηθήσει να ενώσεις τις προεξοχές με τις αντίστοιχες υποδοχές.



Ο ΚΟΡΜΟΣ |

Οι μύες του κορμού

Μπροστινό κομμάτι

1. Με τον σκελετό να κοιτά προς τα εμπρός, τοποθέτησε το μπροστινό κομμάτι του **κορμού**, στερεώνοντάς το πρώτα στο κάτω μέρος. Στο εσωτερικό του, υπάρχουν τέσσερις προεξοχές που κουμπώνουν τέλεια ανάμεσα στα **πλευρά**.



Οι μύες του κορμού

Πίσω κομμάτι

2. Τοποθέτησε το πίσω κομμάτι των μυών του **κορμού** στη θέση του και ένωσε έπειτα τα δύο μισά, κουμπώνοντας μία προς μία τις προεξοχές με τις αντίστοιχες υποδοχές.



Ο ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ ΜΥΣ |



Θωρακικός μυς



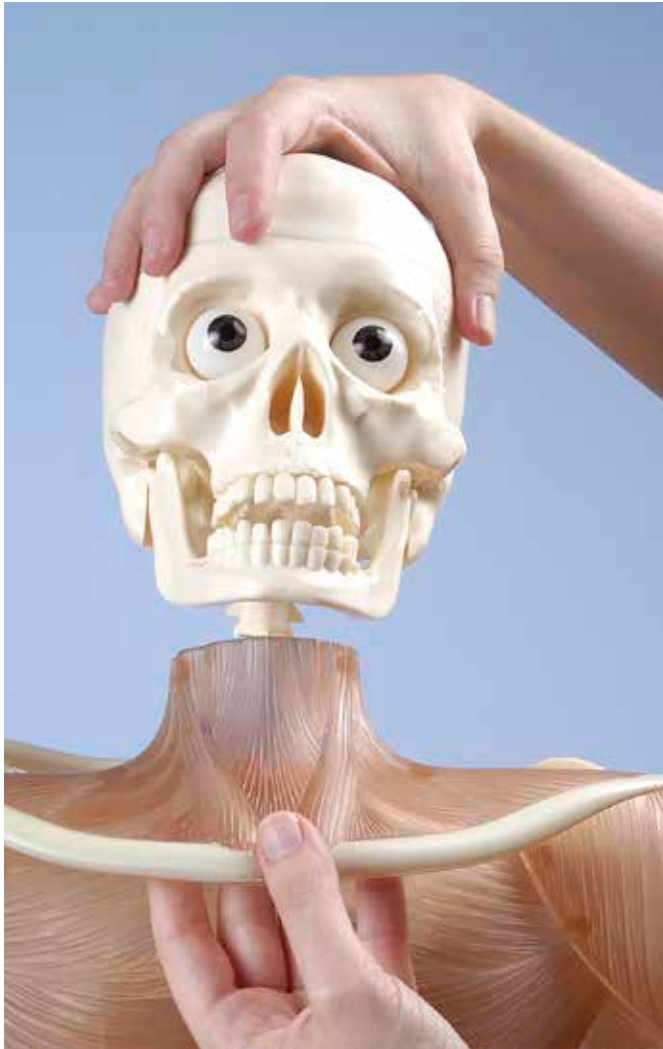
1. Για να τοποθετήσεις τον **θωρακικό μυ**, αρκεί να ενώσεις τις τρεις προεξοχές που υπάρχουν στο κέντρο του κομματιού με τις οπές που θα βρεις στους μυς του **κορμού**.



2. Έπειτα, ενώσε τις προεξοχές του **ώμου**, τον οποίο έχεις ήδη τοποθετήσει, με τις οπές στο επάνω μέρος του **θωρακικού μυ**. Για να ενώσεις σωστά τα δύο κομμάτια, χρησιμοποίησε και τα δύο χέρια, όπως δείχνει η εικόνα. Αν προτιμάς, ενώσε τον **θωρακικό μυ** πρώτα με τον **ώμο** και έπειτα με τον **κορμό**.

Να θυμάσαι ότι θα πρέπει να ενώσεις τον θωρακικό μυ και με τον αριστερό ώμο, ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Ο ΛΑΙΜΟΣ |

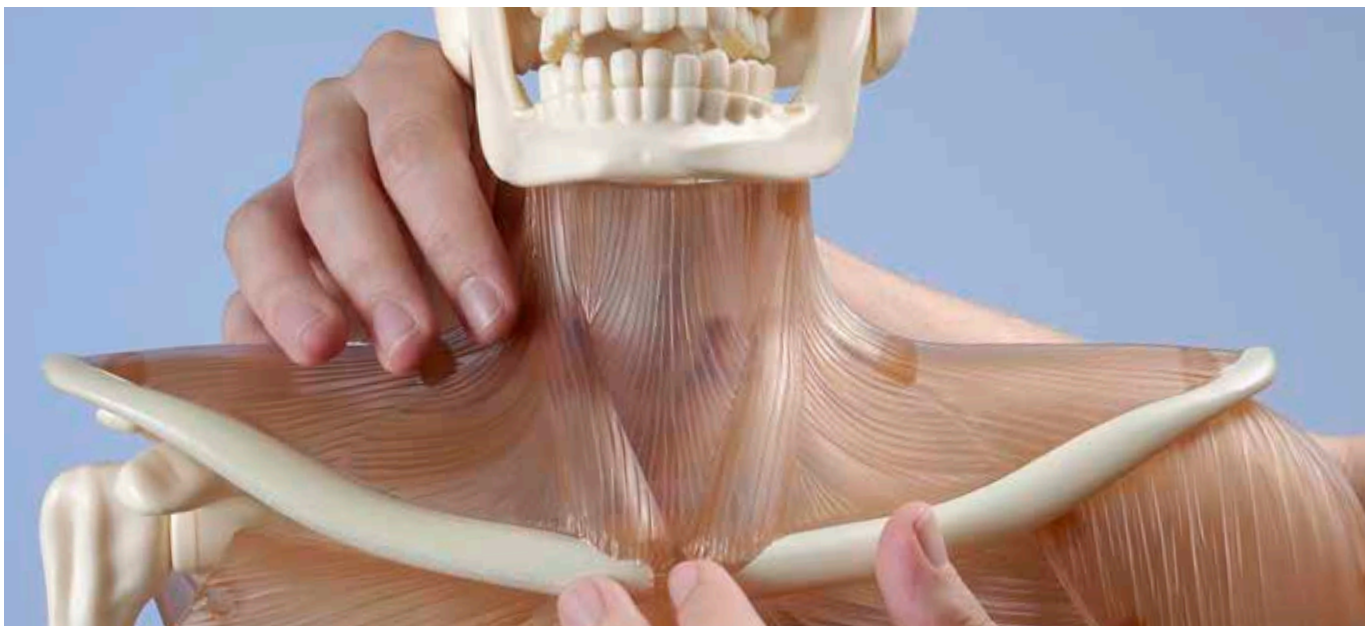


Οι μύες του λαιμού

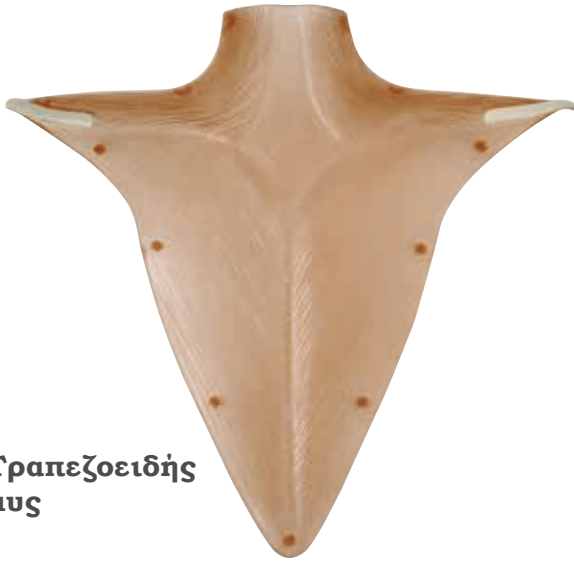


Για να τοποθετήσεις τους μυς που προστατεύουν τον **λαιμό**, αφάιρεσε πρώτα το **κρανίο** από το ανθρώπινο σώμα και έπειτα ένωσε με προσοχή την κεντρική προεξοχή που υπάρχει στο κάτω μέρος του κομματιού αυτού με την υποδοχή που εξέχει από τον **θωρακικό μυ**.

Αν δυσκολεύεσαι να ενώσεις σωστά τα κομμάτια ή δεν έχεις αρκετή δύναμη για να τα στερεώσεις, ζήτησε τη βοήθεια ενός ενήλικα.

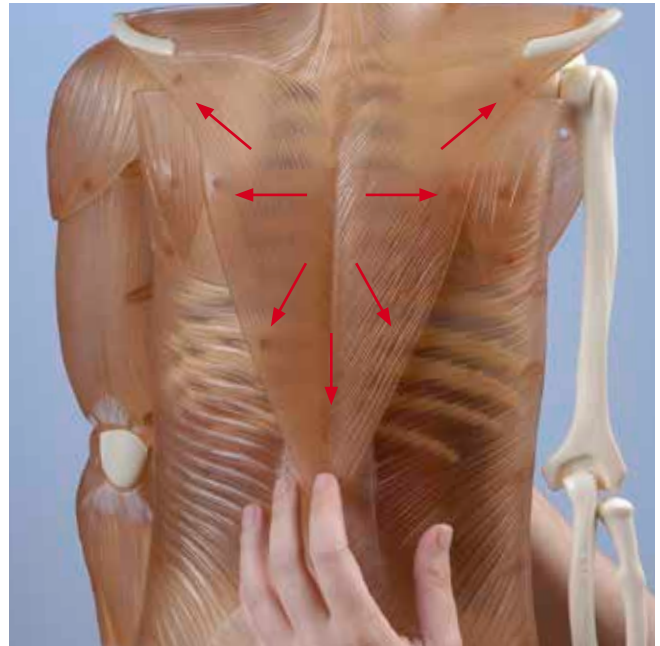


Ο ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ |



**Τραπεζοειδής
μυς**

Εφάρμοσε τον **τραπεζοειδή μυ** στο πίσω μέρος του ανθρώπινου σώματος. Για να το κάνεις αυτό, ξεκίνα από πάνω κι ένωσε πρώτα τα δύο μισά του **λαιμού**, τοποθετώντας τις προεξοχές στις αντίστοιχες οπές ανάμεσα στον τραπεζοειδή μυ και τους μυς του λαιμού. Αφού ενώσεις το επάνω μέρος, κούμπωσε τις προεξοχές του **ώμου**, της **ωμοπλάτης** και του **κορμού**, με τη σειρά και από πάνω προς τα κάτω.



ΟΙ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ |



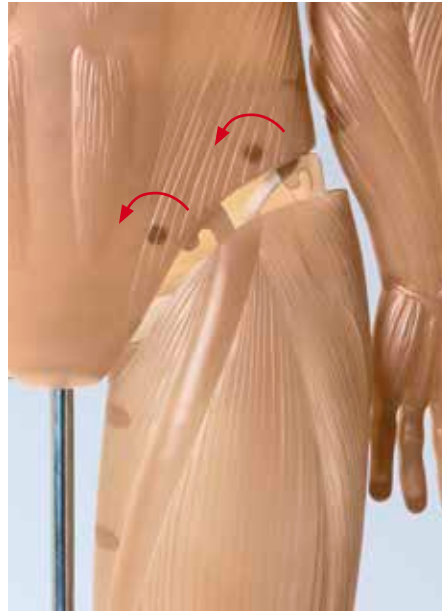
Γλουτιαίος μυς
Αριστερός



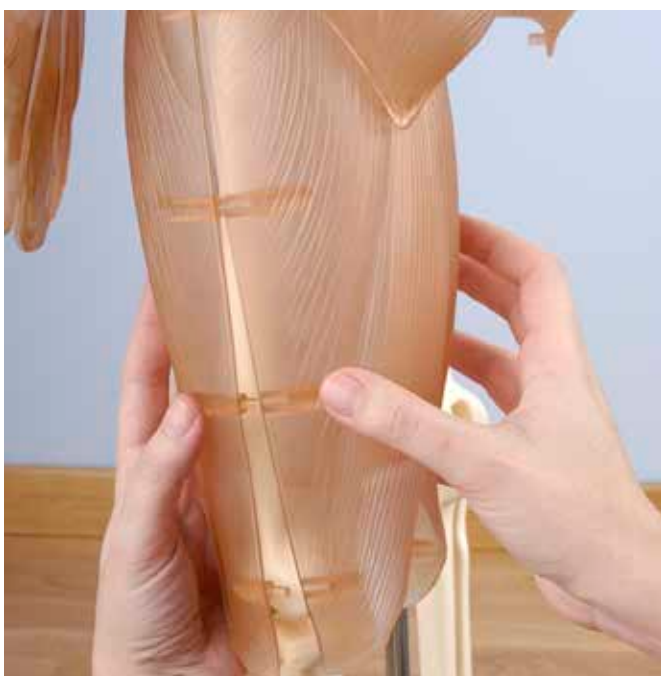
Τοποθέτησε με τα δύο χέρια τον **αριστερό γλουτιαίο μυ** στο εσωτερικό του **κορμού** από το κάτω μέρος και ένωσε τα δύο κομμάτια, πιέζοντας ελαφρά μέχρι να κουμπώσουν καλά.

Τοποθέτησε τον δεξιό γλουτιαίο μυ με τον ίδιο τρόπο που τοποθέτησες τον αριστερό.

ΟΙ ΜΗΡΟΙ |

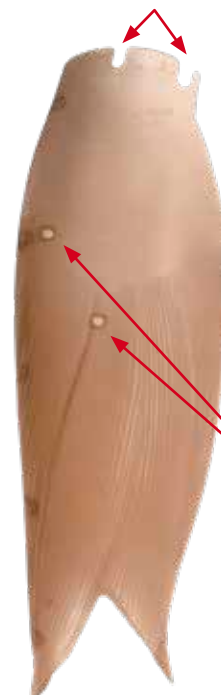


Σύρε το πίσω κομμάτι του **αριστερού μηρού** στο εσωτερικό του **γλουτιαίου μυός** και ένωσε τις οπές στο επάνω μέρος με τις αντίστοιχες προεξοχές. Έπειτα, σπρώξε το επάνω κομμάτι του **αριστερού μηρού** μέχρι οι γάντζοι να κουμπώσουν σωστά στις προεξοχές του **κορμού**. Ένωσε τον **μηρό** με τον **γλουτιαίο μυ** και με τον **κορμό**. Ένωσε τα δύο κομμάτια του **μηρού** μεταξύ τους και φρόντισε να κουμπώσουν οι προεξοχές.



Σημεία ένωσης με τον κορμό

Γάντζοι ένωσης με τον κορμό



Σημεία ένωσης με τον γλουτιαίο μυ

Αριστερός μηρός
Πίσω κομμάτι

Αριστερός μηρός
Μπροστινό κομμάτι

Συναρμολόγησε τον δεξιό μηρό ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

ΟΙ ΓΑΜΠΕΣ |



Αριστερή γάμπα

Μπροστινό κομμάτι

Αριστερή γάμπα

Πίσω κομμάτι



Μετακίνησε την **κνήμη** και την **περόνη** ελαφρά προς τα πίσω και τοποθέτησε το μπροστινό κομμάτι της **αριστερής γάμπας** κάτω από το μπροστινό κομμάτι του **μηρού** μέχρι να κουμπώσει. Ένωσε το πίσω κομμάτι της **αριστερής γάμπας** με το μπροστινό και πίεσε τα δύο κομμάτια για να ενωθούν οι προεξοχές με τις αντίστοιχες υποδοχές.

ΤΑ ΠΟΔΙΑ |

Οι μύες του αριστερού ποδιού
Κάτω κομμάτι



Οι μύες του αριστερού ποδιού
Επάνω κομμάτι



Για να τοποθετήσεις τους **μύς του αριστερού ποδιού**, πέρασε τα οστά του **αριστερού ποδιού** από την οπή που βλέπεις στο επάνω κομμάτι. Έπειτα, ένωσε αυτό το κομμάτι με τους μύς της **γάμπας**, πιέζοντας για να κουμπώσουν καλά. Στερέωσε στη συνέχεια το κάτω κομμάτι, δηλαδή το **πέλμα**, τοποθετώντας τις προεξοχές στις αντίστοιχες υποδοχές.

Ακολούθησε τα ίδια βήματα για να τοποθετήσεις τους μύς της δεξιάς γάμπας και του δεξιού ποδιού.

ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ |

Κεφάλι εμπρός



Κεφάλι πίσω



Για την προστασία του ανθρώπινου σώματος, έχεις τη δυνατότητα να καλύψεις το **κρανίο** με ένα **πρόσωπο**. Ένωσε το μπροστινό και το πίσω κομμάτι του **κεφαλιού**, αντιστοιχίζοντας μία προς μία τις προεξοχές με τις υποδοχές. Προτίμησε να ξεκινήσεις να ενώνεις τα δύο κομμάτια από τη μία πλευρά και έπειτα να συνεχίσεις με την άλλη.



ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ |

Όταν ολοκληρώσεις το **κεφάλι**, μπορείς να το καλύψεις με τα **μαλλιά**. Τοποθέτησέ τα ξεκινώντας από το μέτωπο. Έπειτα, συνέχισε, πιέζοντάς τα ελαφρά προς τα κάτω και προς τα πίσω, μέχρι να στερεωθούν καλά στο **κεφάλι**.



Μαλλιά



Ανακαλύψτε το
ANePOTINO ΣΩΜΑ