

((▶ HALLGASD, JÁTSSZ és TANULJ! ▶))

AZ EMBERI TEST

**AZ IZMOK ÖSSZESZERELÉSI
ÚTMUTATÓJA**



Az izomrendszer részei

01. **Haj**

02. **Fej**

03. **Nyak**

04. **Lapocka** - jobb

05. **Váll** - jobb

06. **Kar** - Jobb

07. **Törzs**

08. **Alkar** - jobb

09. **Farizom** - jobb

10. **Comb** - jobb

11. **Láb** - jobb

12. **Lábfej** - jobb

13. **Lapocka** - bal

14. **Váll** - bal

15. **Trapézizom**

16. **Kar** - bal

17. **Mellizom**

18. **Alkar** - bal

19. **Farizom** - bal

20. **Comb** - bal

21. **Láb** - bal

22. **Lábfej** - bal

KÖVESD AZ ÚTMUTATÓBAN
TALÁLHATÓ UTASÍTÁSOKAT, ÉS
MEGLÁTOD, MILYEN KÖNNYŰ
ÖSSZESZERELNI AZ EMBERI
TEST IZMAIT!

R

A jobb oldali
darabok „R”
betűvel vannak
jelölve.

L

A bal oldali
darabok „L”
betűvel vannak
jelölve.

Izmok száma
összesen **22**

KAR |

1.
Helyezd a **bal alkar** elülső részét az emberi
testre és rögzítsd a hátulso részhez a csapok
a megfelelő lyukakba illesztésével.



Bal alkar
Hátulso rész

Bal alkar
Elülső rész

Bal kar
Elülső rész

Bal kar
Hátulso rész

2.
Illeszd a **bal kar** elülső és hátulso részét
az **alkarhoz** a háromszög alakjában
haladva, majd illeszd össze a két darab
fehér területét. Ezután helyezd be
az összes csapot a megfelelő lyukba,
és nyomd össze a **kar** két felét.

A jobb alkar és kar izmainak
összeillesztéséhez kövesd
ugyanezeket a lépéseket.

VÁLL |

Óvatosan illeszd be a **vállizom** alsó részének csapjait a **karon** lévő lyukakba. Ismételd meg a műveletet a **váll** másik felével. Ezután illeszd össze a két felet úgy, hogy a csapokat a megfelelő lyukakba helyezed.



Bal váll
Elülső rész

Bal váll
Hátulsó rész



Ha nehezen sikerül a darabokat helyesen összeilleszteni, kérj segítséget egy felnőttől! Ha végeztél, szereld össze a jobb vállat ugyanezeket a lépéseket követve.

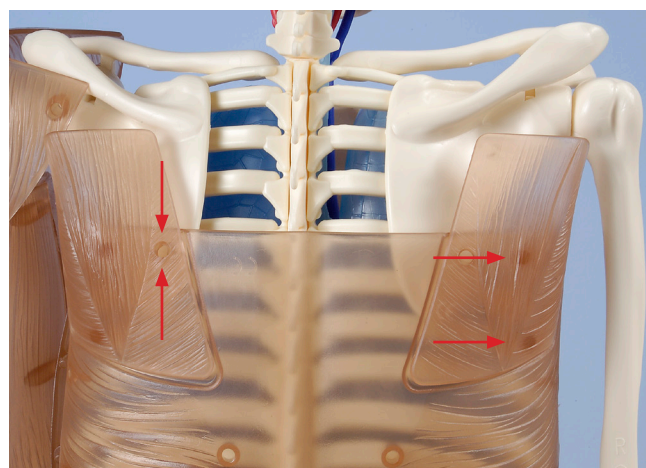
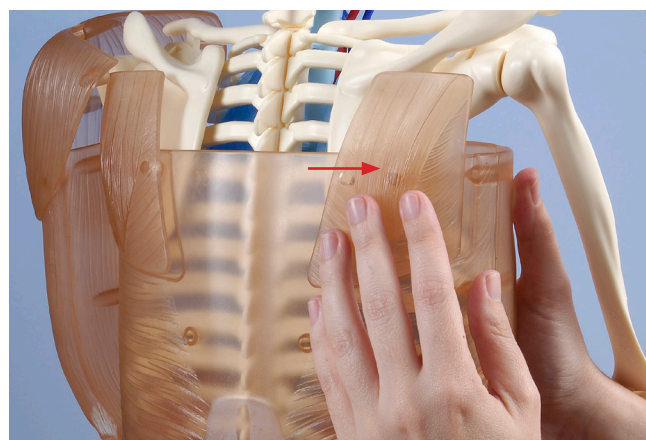
LAPOCKÁK |

A **bal lapockát**
fedő izomzat

A **jobb lapockát**
fedő izomzat



A **lapockát** fedő izomzat a **törzs** hátuljához illeszkedik. A **törzs** hátulsó darabján található egy mélyedés, amely megmutatja, hogyan kell elhelyezni a lapockát fedő izmokat, és segít beilleszteni a csapokat a megfelelő lyukakba.



TÖRZS |

A **törzs**
izomzata

Elülső rész

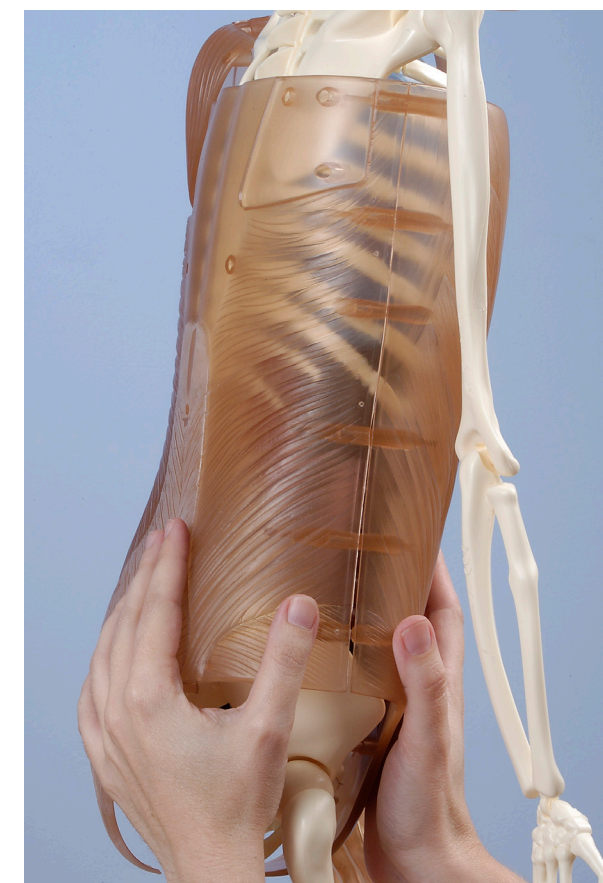
1.
A csontvázat előlről nézve az aljától kezdve helyezd el a **törzs** elülső darabját. Belül négy csap van, amelyek szorosan illeszkednek a **bordák** közé.



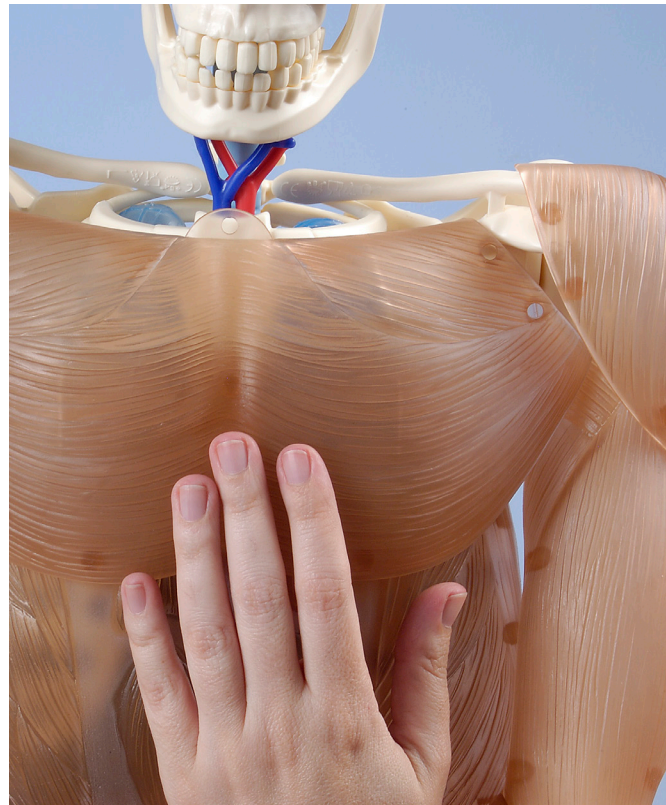
A **törzs**
izomzata

Hátulsó rész

2.
Helyezd el az izomzat hátulsó darabját a **törzsre**, majd egyesével illeszd a csapokat a megfelelő lyukakba.



MELLIZOM |



Mellizom



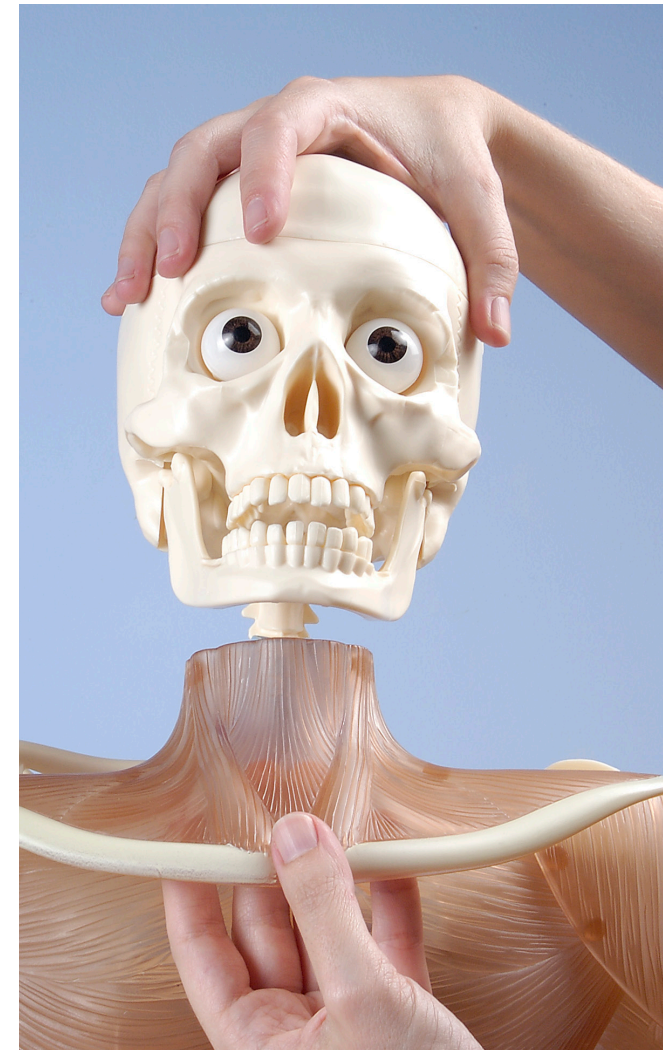
1. A **mellizom** elhelyezéséhez csak a darab közepén lévő három csapot kell beilleszteni a **törzs** izmaiban található lyukakba.



2. Ezután csatlakoztasd a már korábban a helyére illesztett **vállban** lévő csapokat a **mellkas** felső oldalán lévő lyukakhoz. A két darab helyes összeillesztését ajánlott két kézzel végezni, a képen jelzett módon. Az illesztés úgy is elvégezhető, hogy először a **mellizmokat** csatlakoztatod a **vállhoz**, majd csak utána a **törzshöz**.

Ne felejtse a mellizmot a bal és a jobb vállal is összeilleszteni!

NYAK |



A nyak izmai



A **nyakat** védő izmok beillesztéséhez először is emeld fel az emberi test **koponyáját**, majd óvatosan illeszd a darab középső csapját a **mellizomból** kiálló fülben lévő lyukba.

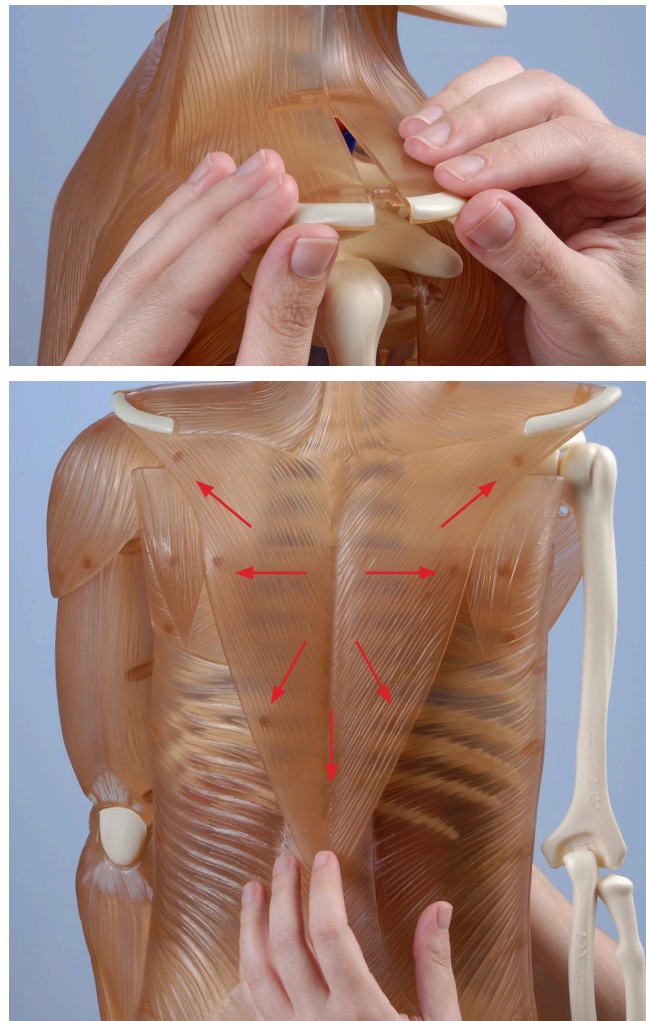
Ha nehezen sikerül a darabokat helyesen összeilleszteni, vagy ha nem sikerül a rögzítésük, kérj segítséget egy felnőttől!



TRAPÉZIZOM |

Trapézizom

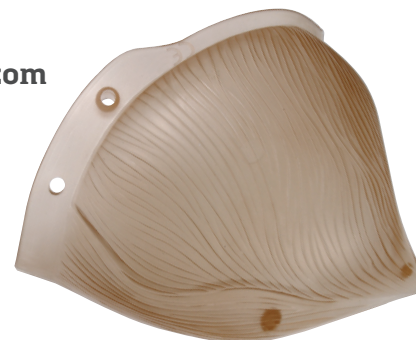
A **trapézizom** felhelyezését az emberi test hátulján kell kezdeni, a **nyak** két felének összeillesztésével, majd a csapokat a lyukakba kell illeszteni. A felső rész felhelyezését követően a **váll**, a **lapocka** és a **törzs** csapjait egymás után, felülről lefelé haladva kell összeilleszteni.



FARIZOM |



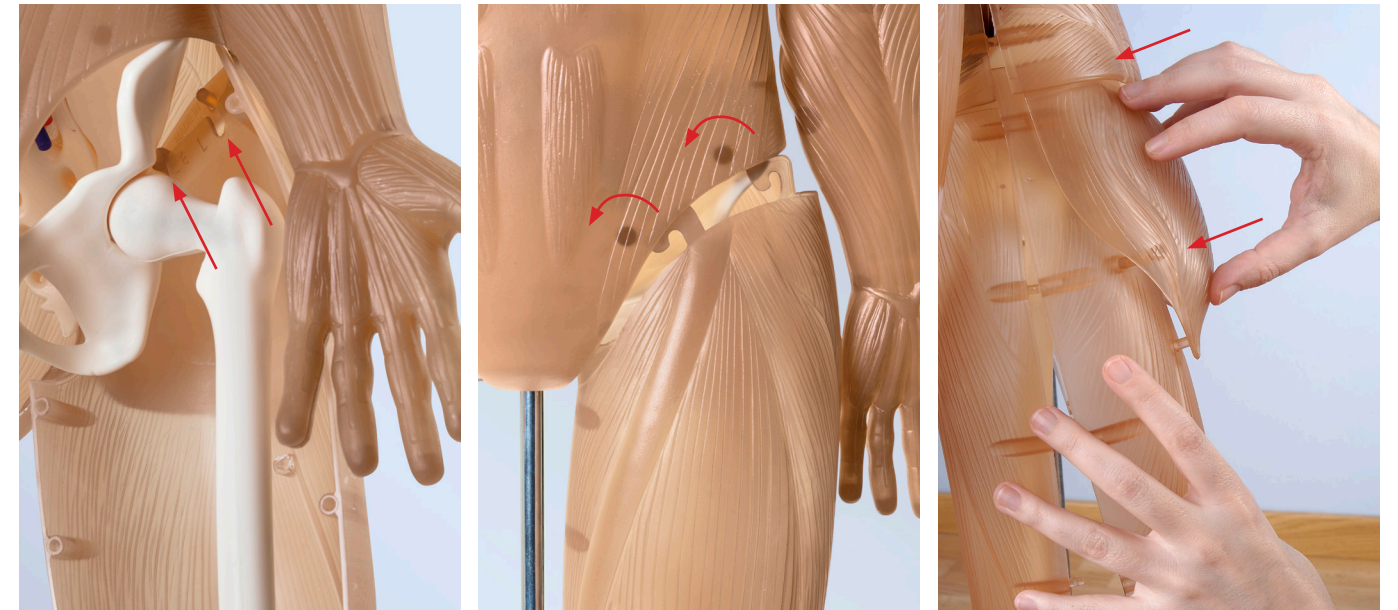
Bal farizom



Két kézzel helyezd a **bal farizmot** a **törzs** belső oldalának alsó részére, majd lassan, enyhe nyomással illeszd össze a két darabot, amíg jól össze nem illeszkedik.

A jobb farizmot a ballal azonos módon kell elhelyezni.

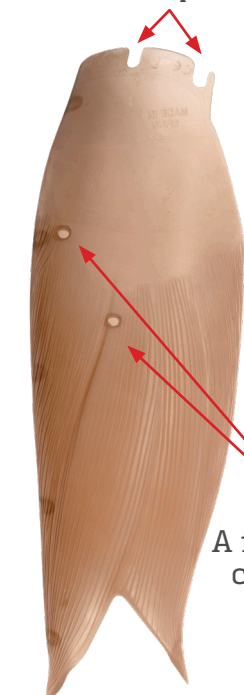
COMB |



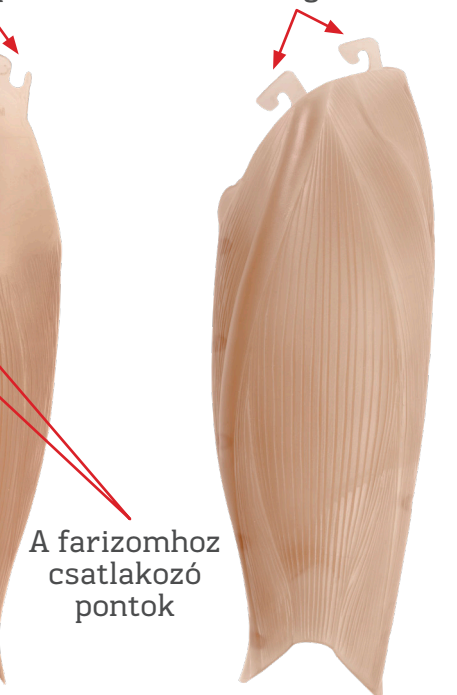
A **bal comb** hátulsó darabját csúsztasd a **farizom** alá, majd illeszd össze a felső lyukakat a megfelelő csapokkal. Ezután helyezd be a **bal comb** elülső darabját, hogy a horgok megfelelően rögzüljenek a **törzs** csapjaihoz. Illeszd a **combot** a **farizomhoz** és a **törzshöz**. A megfelelő csapokkal illeszd össze a két **combdarabot**.

A törzshöz rögzülő csatlakozási pontok

Horgok a törzshöz való rögzítéshez

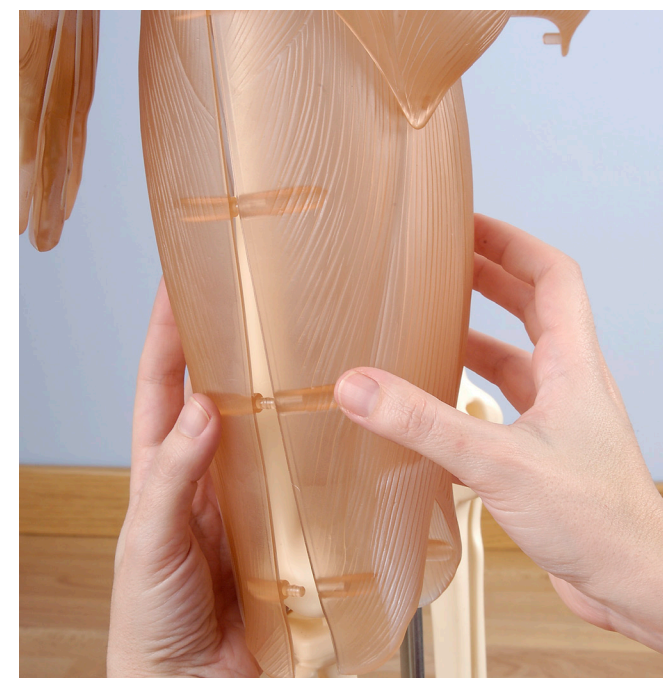


Bal comb
Hátulsó rész



Bal comb
Elülső rész

A farizomhoz csatlakozó pontok



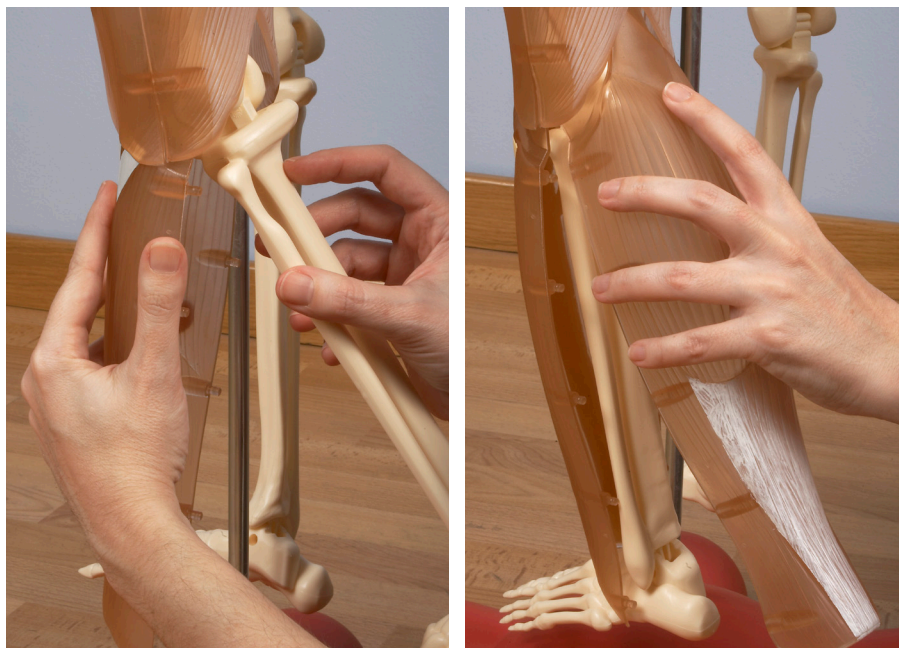
A jobb combot a ballal azonos módon kell elhelyezni.

LÁB |



Bal láb
Elülső rész

Bal láb
Hátulsó rész



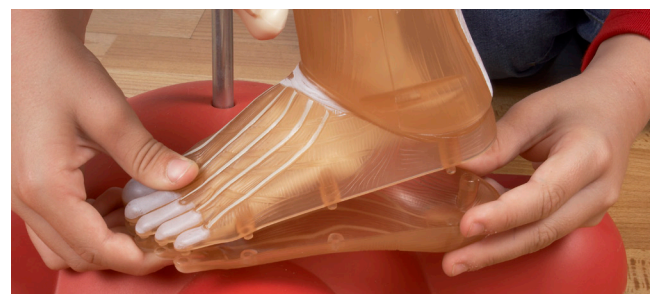
Told kicsit hátra a **sípcsontot** és a **szárkapocscsontot**, majd csúsztasd a **bal láb** elülső darabját a **comb** elülső darabja alá, amíg be nem kattan a helyére. Illeszd a **bal láb** hátulsó darabját az elülső darabhoz, majd nyomd össze a két darabot, hogy az összes csap a megfelelő lyukba illeszkedjen.

LÁBFEJ |

A bal lábfej izomzata
Alsó rész



A bal lábfej izomzata
Felső rész



A **bal lábfej izmainak** elhelyezéséhez vedesd át a **bal lábfej** csontjait a felső darabon lévő lyukon. Ezután rögzítsd a darabot a **láb izmaihoz**, majd rögzítsd az alsó, a **talpon** lévő darabot a csapok megfelelő lyukakba történő behelyezésével.

Kövesd ezeket a lépéseket a jobb láb és lábfej izmainak elhelyezéséhez!

FEJ |

Fej elülső része



Fej hátulsó része



Az emberi test védelme érdekében lehetőség van arra, hogy a **koponyára** felhelyezd az **arcot**.

Ehhez egyesével csatlakoztasd egymáshoz a **fej** elülső és hátulsó részén lévő csapokat a megfelelő lyukakba.

Célszerű a két darab összeillesztését az egyik oldalon kezdeni, majd a másik oldalon folytatni.



HAJ |

Miután elkészült a **fej**, helyezd rá a **haj**! Előlről kezdve tedd a fejre, majd enyhe nyomással csúsztasd lefelé és befelé, amíg teljesen a **fejhez** nem rögzül.



Haj



