

LOS MÚSCULOS

DEFINICIÓN

→ Conjunto de fibras...

ESTRUCTURA

Fibras musculares
Tendones

FUNCIONES

Producir movimiento
Producir fuerza

FUNCIONAMIENTO

UNIDIRECCIONAL → El músculo mueve los huesos en una sola dirección
CONTRACCIÓN → El músculo se acorta y aumenta de grosor
RELAJACIÓN → El músculo vuelve a su posición inicial

EJ. Para acercar el CÚBITO al HÚMERO | Se contrae el **BICEPS**
Se relaja el **TRICEPS** → (ANTAGONISTAS)
Para alejar el CÚBITO del HÚMERO | Se relaja el **BICEPS**
Se contrae el **TRICEPS**

CLASES

De forma circular → **ORBICULAR de los ojos**
De forma triangular → **PECTORAL, DELTOIDES...**
Fusiforme → **BICEPS, TRICEPS, GEMELOS...**
Planos → **ABDOMINALES, MASETEROS...**

POSICIÓN

CABEZA | **Músculos de las masticaciones**
MASETEROS → Masticación

TRONCO | **PECTORALES** → Mueven los brazos hacia adelante
DELTOIDES → Levantan los brazos
TRAPECIO → Mueve los hombros y la columna
ABDOMINALES → Doblan el cuerpo por la cintura
DIAFRAGMA → Movimientos de la respiración
GLÚTEOS → Mueven el FÉMUR hacia atrás
DORSAL → FUNCIÓN

ESTREMIIDADES | **SUP.** | **BICEPS** → Dobla el brazo por el codo
TRICEPS → Estira el brazo
INF. | **BICEPS FEMORAL** → Flexiona la pierna
CUÁDRICEPS → Extiende la pierna
GEMELOS → Extienden los pies

DISFUNCIONES

Rotura de fibras musculares
ATROFIA muscular por falta de ejercicio

HIGIENE

Alimentación adecuada
Hacer ejercicio físico con regularidad y mesura