



#18

FII ACTIV!

Energia pentru acțiunea musculară

Corpul este o „mașinărie” foarte bine reglată care poate să răspundă unor mișcări rapide și explozive, dar și unora de duranță precum și la orice altă mișcare între cele 2 extreme. Pentru toate acestea corpul se bazează pe 3 sisteme diferite de producere a energiei.

Fluxul de energie într-un sistem biologic are loc prin convertirea energiei chimice stocată în glicogen și în macronutrienți în energie care poate fi utilizată biologic.

Adenozin trifosfatul (ATP) este principala moleculă a organismului pentru depozitarea și transferul de energie în celule.

Prezența brațului pârghiei, a forței musculare și a rezistenței aplicate, în raport cu o articulație determină avantajul la ridicarea unei greutăți. Corpul uman are 3 clase diferite de sisteme de pârghii:

Clasa 1 când forța musculară și rezistența se aplică pe părți diferite ale articulației - cel mai rar întâlnit.

Clasa 2 când forța musculară și rezistența se aplică pe aceeași parte a articulației, dar forța musculară e aplicată mai departe de articulație.

Clasa 3 când forța musculară și rezistența se aplică pe aceeași parte a articulației, dar forța musculară e aplicată mai aproape de articulație.