



#6

FII ACTIV!

Anatomia musculaturii

Corpul uman este format din peste 600 de mușchi, unii găsindu-se mai la suprafață, iar alții mai adânc spre interiorul organismului.

Mușchii scheletici sunt legați de oase prin intermediul tendoanelor și sunt responsabili pentru facilitarea mișcării organismului.

Mușchii creează mișcare prin contracții coordonate ale fibrelor mușchilor scheletici. Dacă reușești să localizezi și să te familiarizezi cu principalele grupe musculare din corp, vei putea vizualiza cum funcționează aceștia și vei putea realiza antrenamente de forță mult mai corect și mai conștient.

Fibrele musculare scheletice sau fibrele striate sunt responsabile pentru producerea de forță și pentru crearea mișcării în timpul antrenamentelor fizice. Un singur mușchi poate fi format din mii de miofibrile care sunt așezate în paralel.

Tendoanele sunt formate din fibre dense de colagen, asigurând protecție și atașarea mușchiului de os. Antrenamentele de forță induc stres asupra musculaturii, dar și asupra tendoanelor.

- ✓ Principalele grupe musculare ale corpului: pectorali, brahiali, biceps, triceps, romboizi, deltoizi, trapez, abdominali, flexori, aductori, cvadriceps, fesieri;