



#7

**FII ACTIV!**

## Cum funcționează mușchii?

Mușchii sunt atașați de oase prin intermediul tendoanelor, astfel se pot întinde pentru a face față forțelor produse de mișcare. Mușchii funcționează de cele mai multe ori în perechi antagoniste pentru a controla mișcarea în jurul unei articulații. Ei se pot contracta în moduri distincte.

În cadrul antrenamentelor de forță, au loc două tipuri de contracții: izotonică și izometrică.

Contractia izotonică presupune o modificare a lungimii unui mușchi și poate fi, la rândul ei de două tipuri: excentrică și concentrică. O

contractie excentrică implică creșterea în lungime a unui mușchi, iar una concentrică presupune scurtarea lungimii acestuia.

În cazul unei mișcări izometrice, un mușchi este activat, dar nu cauzează nicio mișcare deoarece nu există nicio modificare în lungimea acestuia.

Din punct de vedere fiziologic, mușchii pot doar să tragă, ei nu pot să împingă, iar pentru aceasta ei funcționează, de regulă, în perechi antagoniste. Mușchiul primar sau agonistul realizează mișcarea, iar antagonistul sau mușchiul care se opune ajută la realizarea controlului mișcării efectuate în jurul încheieturii respective.