



#8

FII ACTIV!

Structura mușchiului

Mușchii scheletici sunt formați din fascicule de fibre musculare. Fiecare fibră musculară sau celulă musculară este alcătuită din filamente contractile de proteine responsabile pentru producerea contracției musculare.

Fiecare mușchi are și o rețea vasculară care transportă atât oxigen, cât și alte substraturi chimice necesare pentru producerea de energie și pentru înlăturarea reziduurilor generate de contracția musculară.

Există două tipuri de fibre musculare care alcătuiesc mușchii scheletici: fibre musculare cu contracție lentă (tipul 1) și fibre musculare cu contracție rapidă (tipul 2).

Sistemul nervos alege în mod automat tipul de fibră musculară care trebuie pusă în mișcare în funcție de natura fiecărui exercițiu fizic executat.

Majoritatea mușchilor scheletici au procente aproximativ egale din cele două tipuri de fibre având astfel capacitatea de a realiza un număr mare de sarcini de diferită intensitate și durată.

Fibrele cu contracție lentă se contractă mai încet, dar contracția poate fi mai îndelungată astfel că sunt utilizate în activități de anduranță. Cele cu contracție rapidă, se contractă mai repede, dar și obosesc repede fiind utilizate pentru activități intense sau explozive.