Podsumowanie lekcji –

mechanika szkieleto-mięśniowa –

Anatomia i Fizjologia – Kurs medycyny naturalnej

Większość ruchów jest ruchami obrotowymi, które pojawiają się wokół osi lub punktu przyłożenia. Mają one charakter dźwigniowy.

Wektory to różne siły produkowane poprzez kurczenie się mięśni. Mają one określony kierunek i wielkość.

Powszechnym mechanizmem w ludzkim ciele jest prosty system pasowy. Tu kierunek siły może być zastosowany pod pewnym kątem do mięśnia.

Podczas ruchu ciało używa różnego rodzaju ruchów wahadłowych do kołysania kończyn dolnych i górnych.

Kości działają jak dźwignie. Są przymocowane do stron mięśnia.

Stawy to centra, punkty podparcia albo osie ruchu.

Mięśnie szkieletowe stosują siłę dla ruchu. W przypadku danego ruchu stosowana jest konkretna grupa mięśni, które współpracują ze sobą.

Inicjator ruchu lub **agonista** to mięsień, który wykonuje główny wysiłek dla danego ruchu.

Synergetyk to mięsień, który asystuje mięśniowi, który inicjuje ruch.

Antagonista to mięsień, który stosuje siłę przeciwną do mięśnia będącego inicjatorem ruchu.

Neutralizator to mięsień wytwarzający kontrskurcz, który wspomaga ruch we właściwym kierunku.

Stabilizator to misień, który zapewnia właściwe utrzymanie ruchu stawu.

Fiksator to mięsień, który utrzymuje inne stawy w bezruchu.

Ćwiczenia, w których mięśnie produkują napięcie bez zmiany długości, to **ćwiczenia izometryczne**.

ISO = taki sam
METRIC = miara

Ćwiczenia izotoniczne są ćwiczeniami aktywnymi, gdzie mięsień zmienia długość.

Kilkanaście obszarów mózgu działa jako koordynatory i modulatory aktywności mięśniowej ciała. Te rejony to m.in. móżdżek i zwoje podstawy mózgu.

Poszczególny neuron motoryczny posiada ciało komórki w pniu mózgu albo rdzeniu kręgowym. Rzeczywista liczba mięśni poprzecznie prążkowanych kontaktująca się ze sobą za pomocą pojedynczego neuronu motorycznego to **jednostka motoryczna**.

Muskulatura osiowa zawiera mięśnie szkieletowe tułowia oraz górnej i dolnej obręczy.

Muskulatura kończyn zawiera mięśnie szkieletowe górnych i dolnych kończyn znajdujących się poza obręczami.

Jeśli narząd ten poinformuje CSN, że rozciągnięcie jest zbyt duże, CSN wysyła komendę do mięśnia związaną z relaksem.

Podsumowanie lekcji z kursu anatomii i fizjologii z kursu medycyny naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl 506320330

STRONY INTERNETOWE
www.astrosalus.pl
www.astrosalus.com
http://kosmetyka-fitness.pl
www.magia-zycia.com.pl
www.sukces-biznes.pl
www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/

http://astrosalus.pl/reiki/

http://kosmetyka-fitness.pl/ona/

http://sukces-biznes.pl/sukces/

http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/