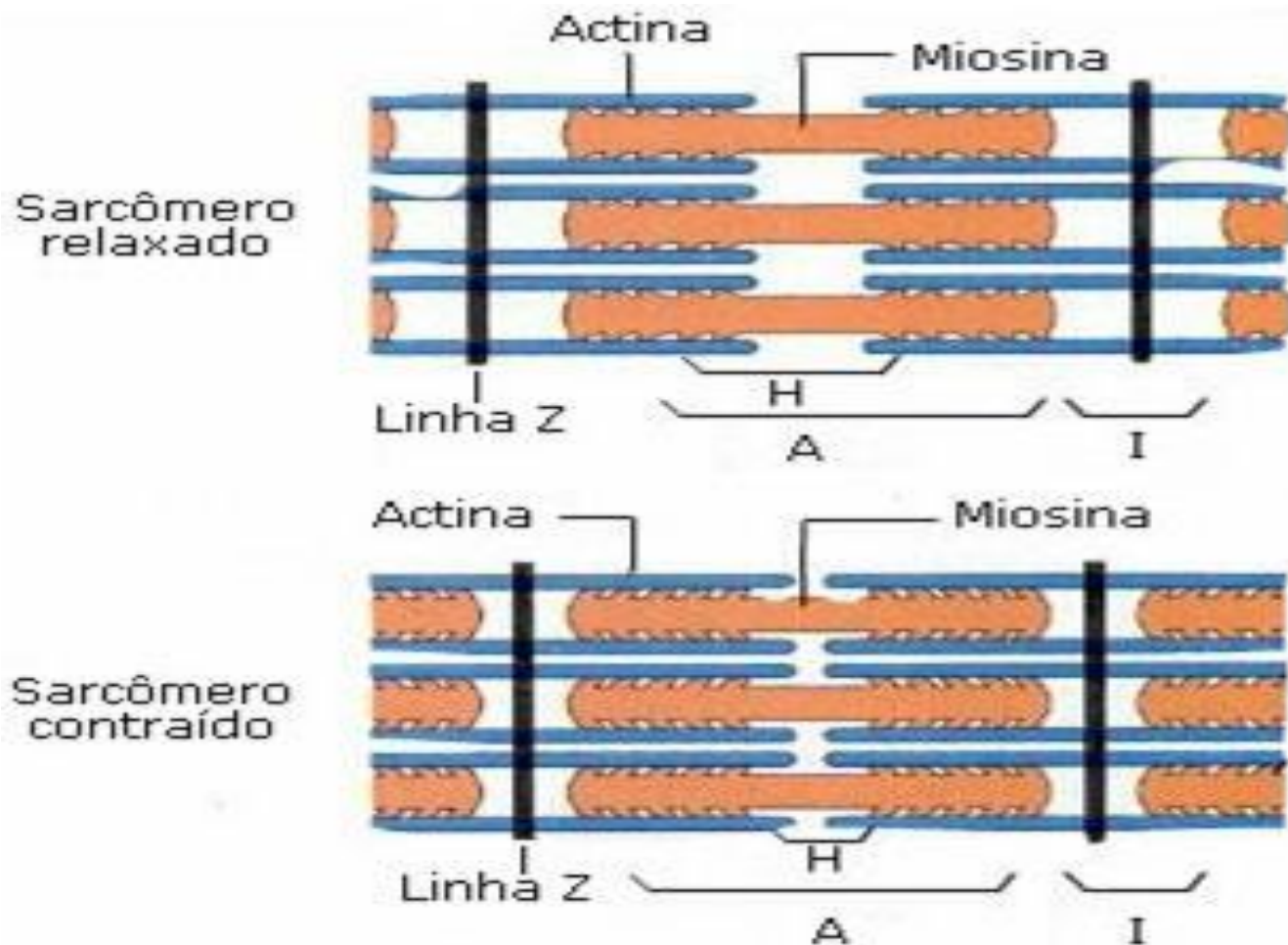


BIOMECÂNICA MUSCULAR

Prof. André
Biologia

Músculos : Formados - Fibras Musculares - ACTINA E MIOSINA



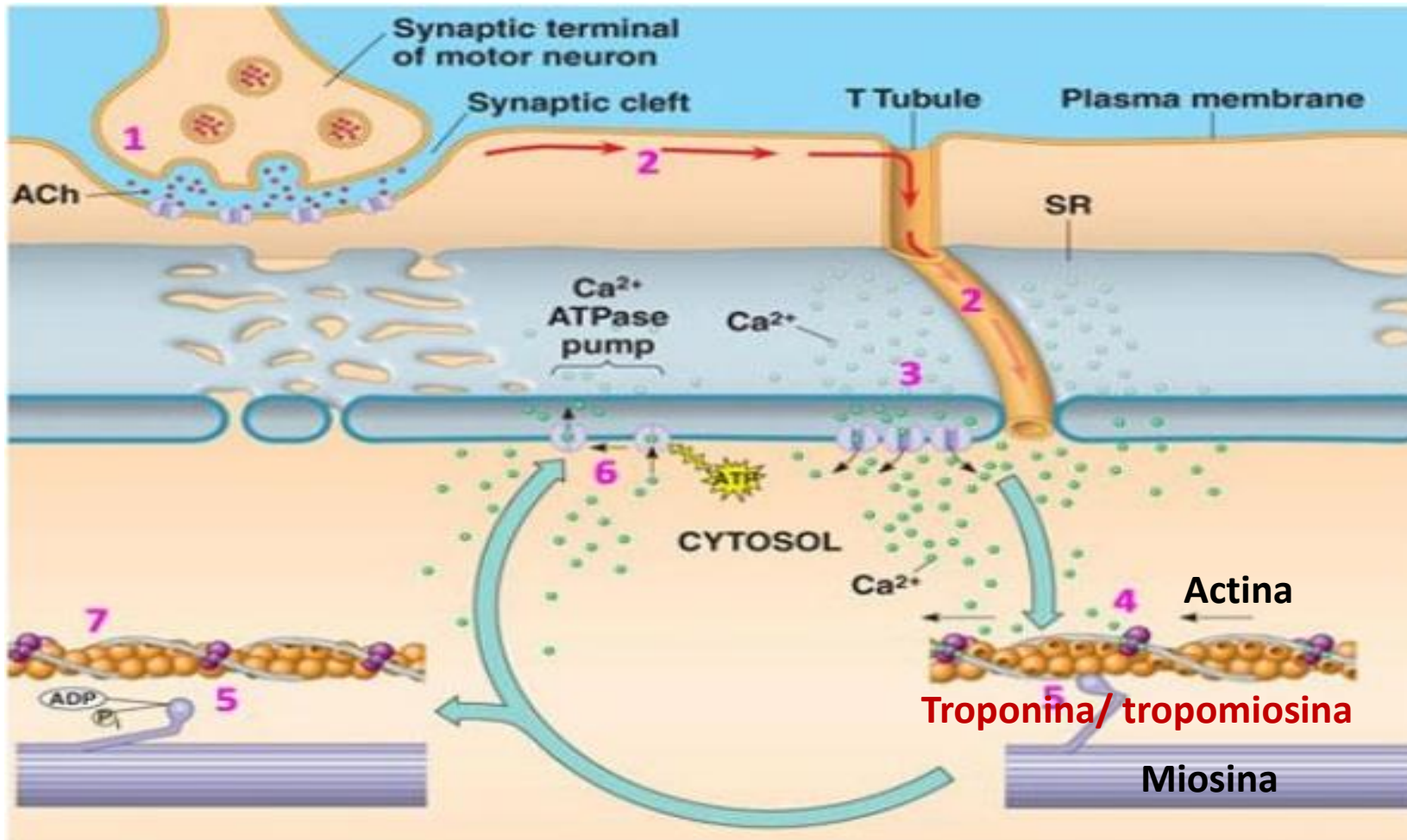
Parte contrátil - Sarcômero

Banda A = Actina e Miosina

Banda I = Actina

Banda H = Miosina

CONTRAÇÃO MUSCULAR

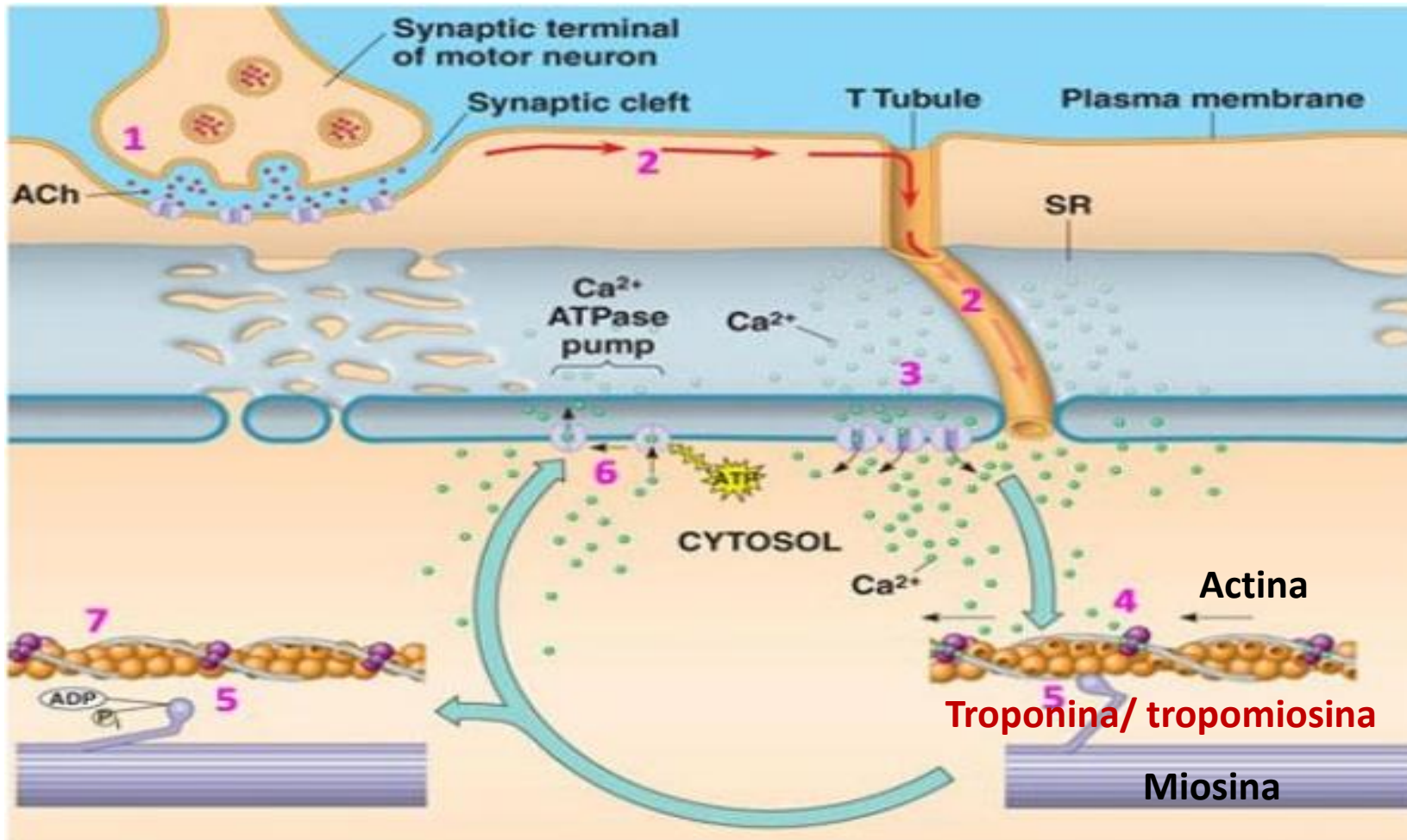


1- Acetilcolina - Conduz impulso Nervoso até - Fibra Muscular

2- Através Do Tubo T - Impulsos ativam o Ret. Sarcoplasmático, Liberando Cálcio - Sarcoplasma.

3- O cálcio ativa troponina e tropomiosina liberando o sítio de ativação da miosina - actina

CONTRAÇÃO MUSCULAR



4- Miosina e actina se encaixam deslizando – contração muscular

5- Cessando o Impulso o cálcio é reabsorvido para dentro do Retículo sarcoplasmático

6- Troponina /tropomiosina são desativados. Bloqueiam o Sitio de ativação entre actina e Miosina – Relaxa o músculo.

TIPOS DE FIBRAS:

CARACTERÍSTICAS	LENTAS – VERMELHAS - I	RÁPIDAS - BRANCAS - II
MIOGLOBINA	↑	↓
MITOCÔNDRIAS	↑	↓
MOVIMENTOS	LENTOS - DURADOURO	BRUSCAS - POTENTES
METABOLISMO	RESPIRAÇÃO AERÓBICA	FERMENTAÇÃO LÁTICA
ATIVIDADE	MARATONA, NADADOR...	CURTA DISTÂNCIA, HALTEROFILISTA....



Observações Finais:

- Fibras Vermelhas e Brancas - Distribuídas de forma proporcional em pessoas normais podendo modificar dependendo do tipo de fibras realizadas.

- Um aprimoramento muscular depende do patrimônio genético, do tipo de treinamento e de uma boa alimentação.

-ATP - Fosfocreatina - Glicogênio - São as moléculas de energia utilizadas na contração muscular