

Músculos que juegan fútbol

Cuando juegas fútbol necesitas activar muchos músculos. Son los motores que te dan fuerza. En nuestro cuerpo tenemos 650 músculos. Si trabajaran juntos, levantarían un autobús con su fuerza, pero nunca trabajan todos a la vez.

No todos los músculos son iguales

Hay tres tipos de músculos:

Esqueléticos o estriados: son la mayoría. A través de los tendones se insertan en huesos de las articulaciones movibles. Son los que se encargan de producir la fuerza necesaria para movernos, es decir, los motores del cuerpo, y están controlados por el cerebro de forma consciente. Se contraen rápidamente.

Lisos o involuntarios: regulan los movimientos automáticos en los sistemas urogenital, circulatorio, digestivo y respiratorio. Se contraen lentamente durante un largo período de tiempo. Son controlados por el cerebro pero su movimiento no es voluntario.

Músculo cardíaco: es el corazón. Nunca descansa y su función es bombear sangre a todo el cuerpo.



El mayor peso que un hombre ha levantado en la historia es de 263,5 kg (Vasili Alexeiev, 15 abril 1972, en Estonia). **No está recomendado que niños y adolescentes levanten pesas, pues se pueden herir fácilmente. Además, hacerlo impide el crecimiento normal del tejido esquelético.**

Características únicas de los músculos

Aunque hay distintos tipos de músculos por dentro se parecen mucho. Están compuestos por células muy especializadas llamadas fibras musculares que tienen cuatro características:

1. **Irritabilidad:** habilidad para recibir y responder a estímulos.
2. **Contractibilidad:** habilidad para acortarse y engrosarse cuando reciben un estímulo.
3. **Extensibilidad:** se estiran cuando se les hala.
4. **Elasticidad:** habilidad para recuperar su forma original después de la contracción o la extensión.

Estar tonificado es tener músculos fuertes

No te saldrán músculos nuevos por hacer ejercicio pero sí crecerán y los tendrás duros y fuertes. Todo lo contrario les sucede a las personas que no practican ninguna actividad física.

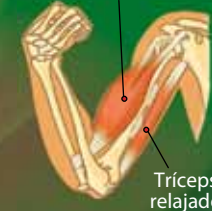


¿Sabías que el postre ideal para tus músculos es la gelatina?

Es así porque contiene colágeno, una proteína que forma nuestros huesos, tendones, cartílagos, ligamentos, piel, uñas y cabello.



Bíceps contraído (flexor)



Tríceps relajado

Bíceps relajado



Tríceps contraído (extensor)

¿Cómo trabajan los músculos?

Los músculos trabajan contrayéndose y relajándose. Al contraerse, se acortan y engrosan y esto hace que los tendones, que son elásticos, acerquen los huesos produciendo así el movimiento del cuerpo.

La mayoría de los músculos esqueléticos se disponen en pares con funciones contrarias: flexor (doblan la articulación) y extensor (estiran las articulaciones).

Así el cerebro no solo le ordena contraerse a un músculo en particular, sino que además tiene que ordenar al músculo opuesto que se relaje.