

desarrollo del músculo

se origina de los somatomorfos de los somites mesodermo

El músculo esquelético o estriado es el principal componente tisular del organismo, y forma las masas musculares del esqueleto axial y apendicular (extremidades); su desarrollo atraviesa por dos procesos: histogénesis y morfogénesis.

De acuerdo con su función y características histológicas, se consideran tres variedades de músculo: esquelético (o estriado), liso y cardiaco. También existen otras células cuya función es semejante a la del músculo denominadas células mioepiteliales que derivan del ectodermo

Para comprender el desarrollo del músculo –en especial del estriado–, es importante conocer la disposición de las células

control de la técnica muscular

El músculo está formado por un componente contráctil



Los músculos, como hemos mencionado, están constituidos por el componente contráctil, la sarcómera

Fusiformes: las fibras musculares están dispuestas siguiendo el eje longitudinal del músculo

las fibras musculares están situadas formando un ángulo respecto al eje longitudinal del músculo. Dispuestas de manera oblicua

adaptaciones musculares

El ejercicio de resistencia induce diversas respuestas/adaptaciones metabólicas y morfológicas en el músculo esquelético que se ponen en juego para minimizar las perturbaciones celulares durante las sesiones

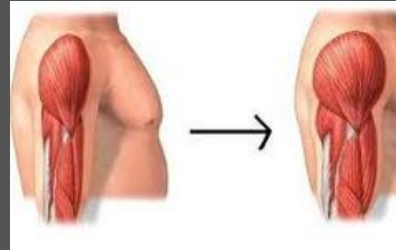
La capacidad del músculo esquelético humano para adaptarse con el tiempo a las sesiones repetidas de actividad física con el fin de mejorar la capacidad de realizar ejercicio se denomina entrenamiento físico

Envejecimiento y tejido muscular

A partir de los 30 años, la densidad de los huesos comienza a disminuir tanto en hombres como en mujeres. Esta pérdida de densidad ósea se acelera en las mujeres

medida que se envejece, las articulaciones experimentan cambios en el cartílago y en el tejido conjuntivo.

Además, las articulaciones se vuelven más rígidas porque el tejido conjuntivo de los ligamentos y los tendones se vuelve más duro y quebradizo. Este cambio también limita la amplitud de movimiento de las articulaciones.



La pérdida de músculo (sarcopenia) es un proceso que comienza alrededor de los 30 años de edad y sigue avanzando durante el resto de la vida. En este proceso,

disminuyen gradualmente tanto la cantidad de tejido muscular, como el número y el tamaño de las fibras musculares

Los tipos de fibras musculares también se ven afectados por el envejecimiento. El número de fibras musculares