

Alumno : Antonio Cabrera Ramirez

Certificación

Entrenador profesional en pesas

Anatomía ,estructura y función de los sistemas
musculares y esqueléticos

Docente : L.FT Isidro A. Herrera Gómez

Modulo 2

Tareas: resumen de clases

Fecha de elaboración

20/01/2024

Clase 1

Anatomía ,estructura y función de los sistemas musculares y esqueléticos

Sistema esquelético

El esqueleto es el conjunto total de piezas Oseas , Cada hueso es un órgano porque está formado por varios tejidos: tejido óseo, tejido cartilaginoso, tejido conectivo denso, tejido epitelial, otros tejidos productores de sangre, tejido graso y tejido nervioso.

la función de el es sostener el tejido blando y también del movimiento de los tendones que están unidos al hueso.

El esqueleto axial , son los huesos que estn situados en la liena media o eje , y ellos soportan el peso delcuerpo , como la columna vertebral la cabeza y las costillas, la columana vertebral esta escha para soportar las cargas axiales.

El esqueleto apendicular , su funcion es el movimiento, realizan la mayor poarte del movimiento , flexion , abduccion etc. , incluyen los hueso que froman los miembros superiores e inferiores, estan conectados al esqueleto axial, indirecta o directamente.

Columna vertebral.

Se divide en:

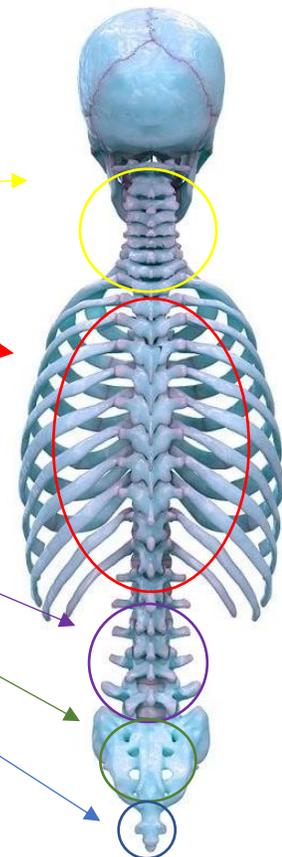
Columna cervical: (7)

Columna torasica : (12)

Columna lumbar: (5)

Region sacra: (5 fusionadas)

Region coxigena:(3-5 fusionadas)



El tórax contiene órganos vitales como el corazón, los principales vasos sanguíneos y los pulmones. Un músculo delgado llamado diafragma separa el tórax del abdomen. incluyen: Costillas y esternón. Esófago, el conducto entre la boca y el estómago

El Tórax , se divide en :

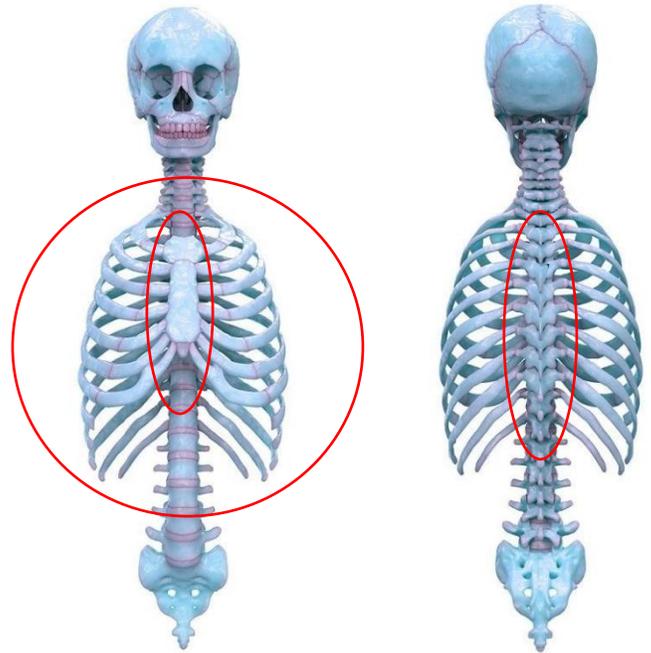
Vertebras torácicas

Costillas (12 por lado) y cartílago costales

Costillas verdaderas(1-7)

Costillas falsas (8,9,10)

Costillas flotantes (11,12)



esqueleto apendicular

extremidad superior

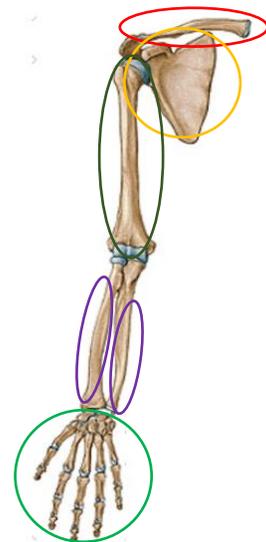
clavícula

escapula(diferenciador entre trap/delt post)

numero (abd completa tronquin/tronquiter)

radio y cubito

carpo,metacarpos,falanges



Exterminada inferior

Iliaco o coxal (posición pies squat)

Fémur

Rotula : hace que el cuádriceps haga su extensión

Tibia y peroné: en el peroné , se le unen todos

Los músculos peroneos

Tarso ,metatarsos, falanges (tobillo dosiflexion)



los ligamentos son el tejido conectivo fibroso que une los huesos entre sí y generalmente su función es la de unir estructuras y mantenerlas estables.

Las articulaciones son donde se unen dos o más huesos.

Sus hombros, codos, caderas, rodillas y nudillos son articulaciones.

Externo clavicular ,une el esternón a la clavícula , tiene discos articulares, ligamentos ,capsula articular

Acromion clavicular : una la clavícula al acromio, tiene discos articulares, ligamentos ,capsula articular

Glenohumeral : une la escapula al humero , tiene : labrum glenoide

Ligamentos , capsula articular

Humero cubital y humero radial

Une el humero al cubito

Une al humero al radio

Tienen ligamentos y capsula articular

Clase 2

Anatomía ,estructura y función de los sistemas musculares y esqueléticos

Posición anatómica

Es una posición ideal del cuerpo, aceptada por consenso, para realizar las descripciones anatómicas, que se basa en la suposición de que la persona se encuentra: en posición erecta, con la cabeza, los ojos y los dedos de los pies dirigidos hacia adelante, con los talones y los dedos de los pies juntos y con las extremidades superiores colgando a ambos lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia adelante.

descansan sobre la espalda (posición en decúbito supino), los lados (posición en decúbito lateral izquierdo o derecho) o sobre el frente (posición en decúbito prono).

anatómica.

Planos del cuerpo: muchas descripciones anatómicas se llevan a cabo empleando planos imaginarios que pasan a través del cuerpo situado en posición anatómica. media del cuerpo en dirección ántero-posterior.

iguales: derecha e izquierda.

Plano sagital: es cualquier plano vertical que pasa a través del cuerpo.

El plano sagital que pasa a través del plano medio del cuerpo se llama cráneo situada entre los huesos parietales del cráneo. plano parasagital, significa lateral al plano sagital medio. Plano frontal: es cualquier plano vertical que pasa a través del cuerpo formando un ángulo recto con el plano medio.

Se encuentra en el mismo plano que la sutura coronal del cráneo que une el hueso frontal con los huesos parietales.

Plano horizontal o transversal: cualquier plano que pasa a través del cuerpo formando un ángulo recto con los planos medio y frontal.

Flexión del Hombro (0° – 180°)

Deltoides fibras anteriores y medias): Se origina en la clavícula y escápula y se inserta en la tuberosidad deltoidea.

Coracobraquial: Se origina en la apófisis coracoides y se inserta en el borde interno del Triceps cabeza larga

Dorsal Ancho: Se origina en vértebras T6 a T12, en vértebras lumbares y sacras, en costillas y se inserta en la corredera bicipital del húmero.

Deltoides posterior: Se origina en la espina de la escápula y se inserta en la tuberosidad deltoidea.

Extensión

La extensión conduce al miembro inferior por detrás del plano frontal.

La amplitud de la extensión de la cadera es mucho mas reducida que la de la flexión ya que se halla limitada por la tensión que desarrolla el ligamento iliofemoral.

Extensión activa. De menor amplitud que la pasiva: Con la rodilla extendida: 20°

Glúteo Mayor: se origina en el Iliion, sacro , cóccix y se inserta en la banda iliotibial del fémur.

Semitendinoso: se origina en la tuberosidad isquiática y se inserta en la tibia en la cara medial próxima de la diáfisis y aponeuroris tibial

Semimembranoso: tuberosidad isquiática, tibia códilo medial y cóndilo lateral del fémur

Bíceps crural: tuberosidad isquiática y se inserta en la cabeza del peroné

Flexión de cadera

Flexión activa con la rodilla extendida: 90°

Flexión activa con la rodilla flexionada : 120°

Flexión pasiva con la rodilla flexionada: 140°

Flexión pasiva con la rodilla extendida: menor que los anteriores.

La flexión de la rodilla, al relajar los músculos isquiotibiales, permite una flexión mayor de la cadera.

En la flexión pasiva de ambas caderas juntas con la flexión de las rodillas, la cara anterior de los músculos establece un amplio contacto con el tronco, ya que a la flexión de las coxofemorales se añade la inclinación hacia atrás de la pelvis por enderezamiento de la lordosis lumbar

Trasverso del abdomen , su función es como una faja , es uno de los músculos mas profundos , se trabaja de alta densidad con hipopresivos (vacío abdominal)