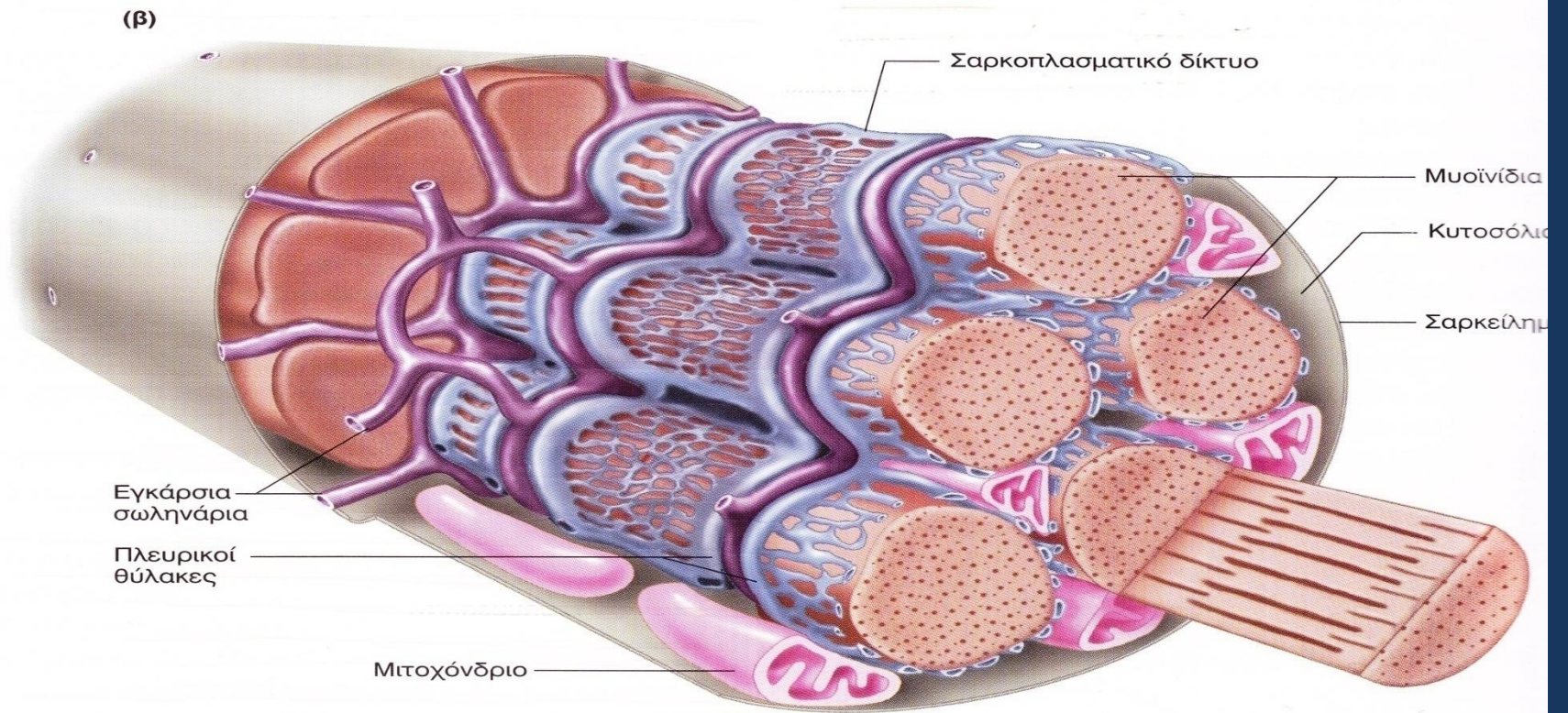
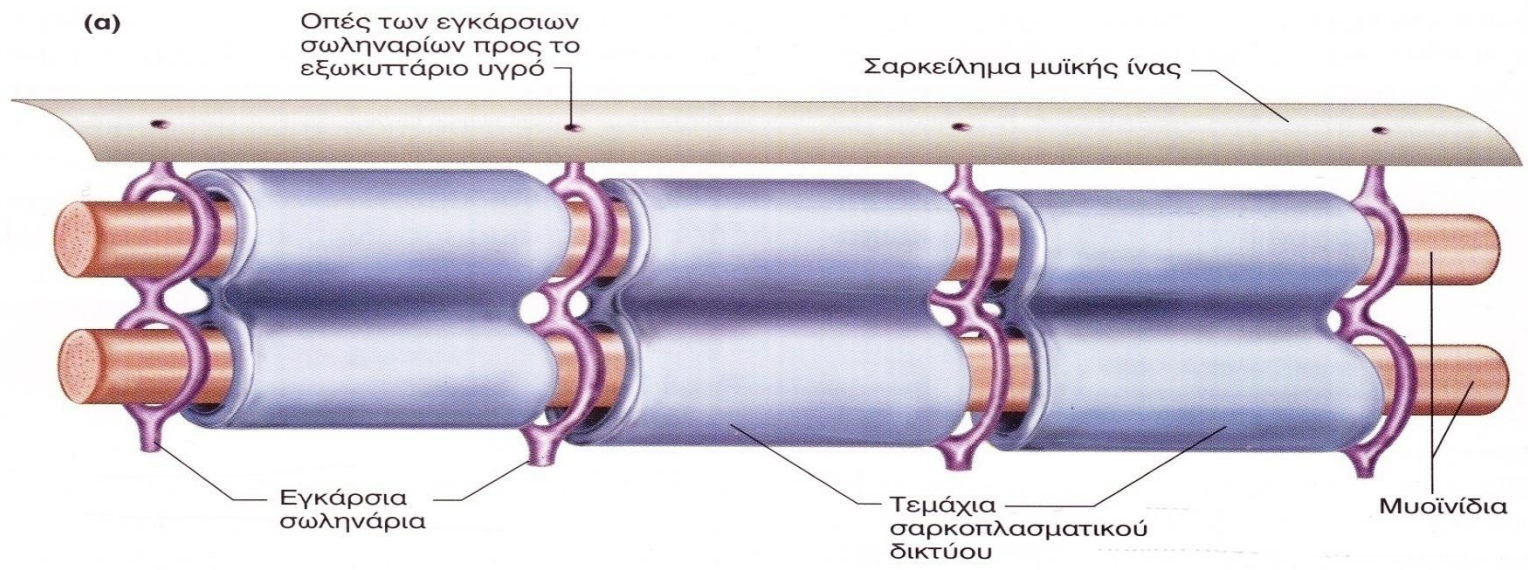
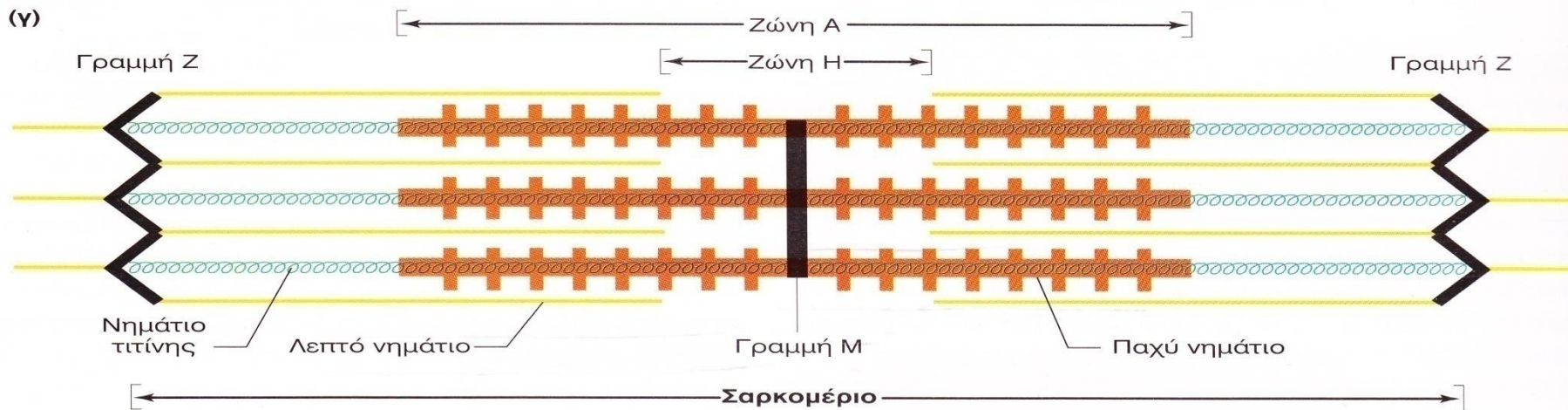
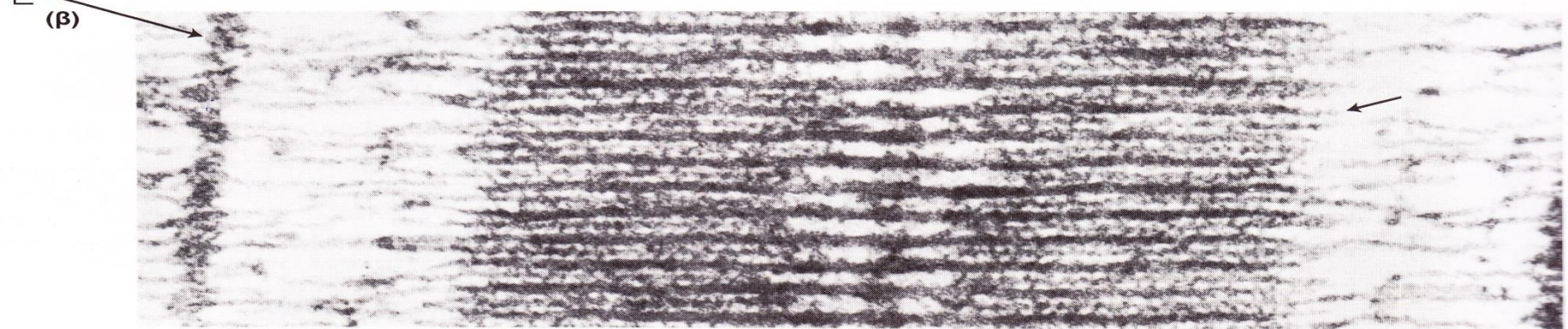
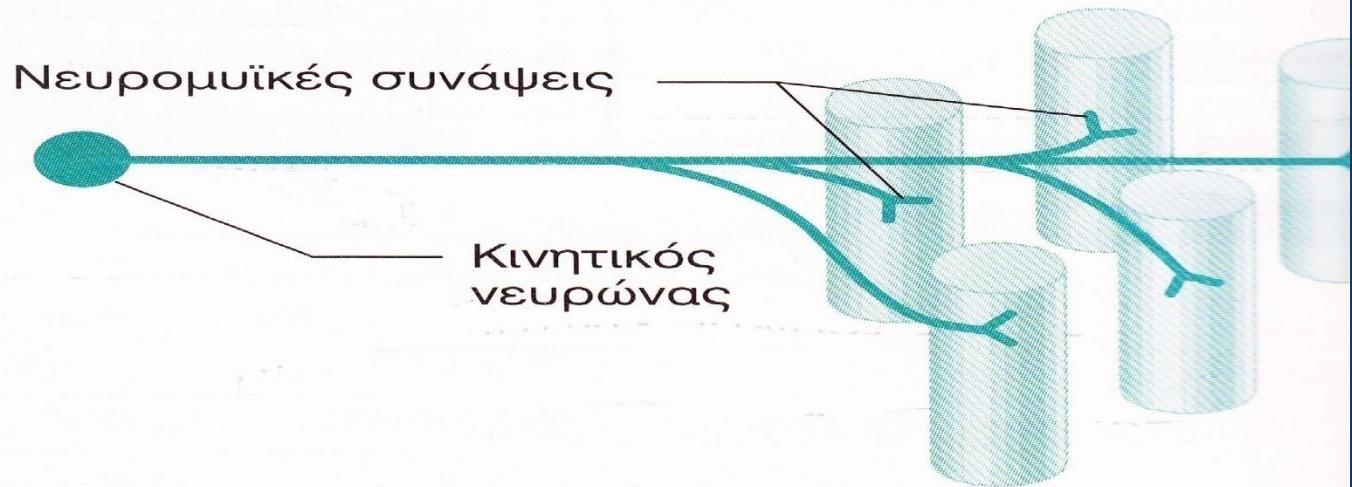


ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

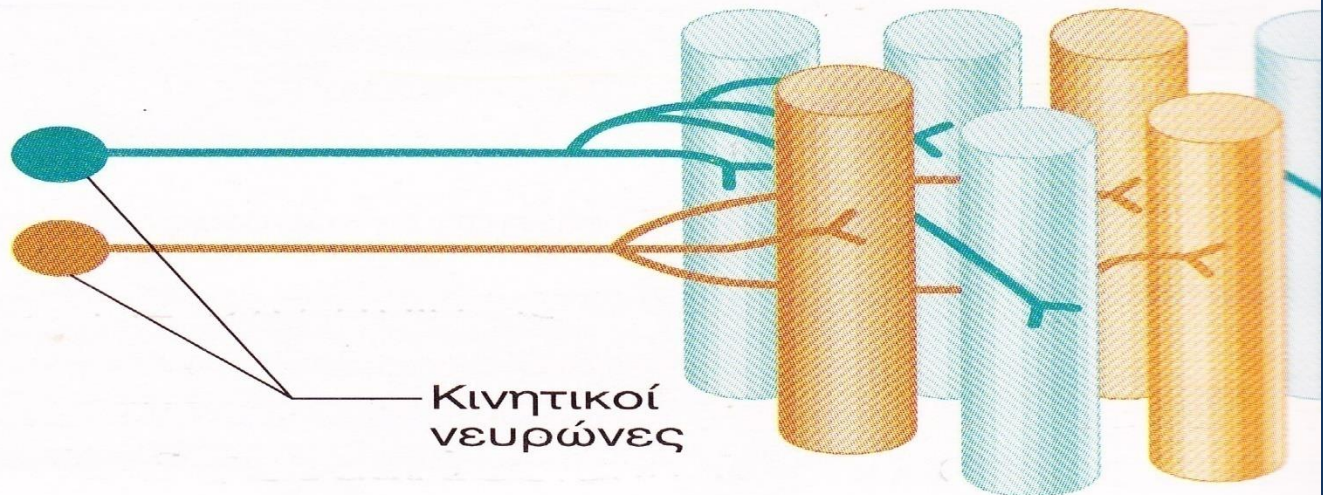




(α) Μια κινητική μονάδα



(β) Δύο κινητικές μονάδες



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΥΪΚΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ

- **Ισοτονική συστολή του μυός:**

- Ο μυς γίνεται βραχύτερος.

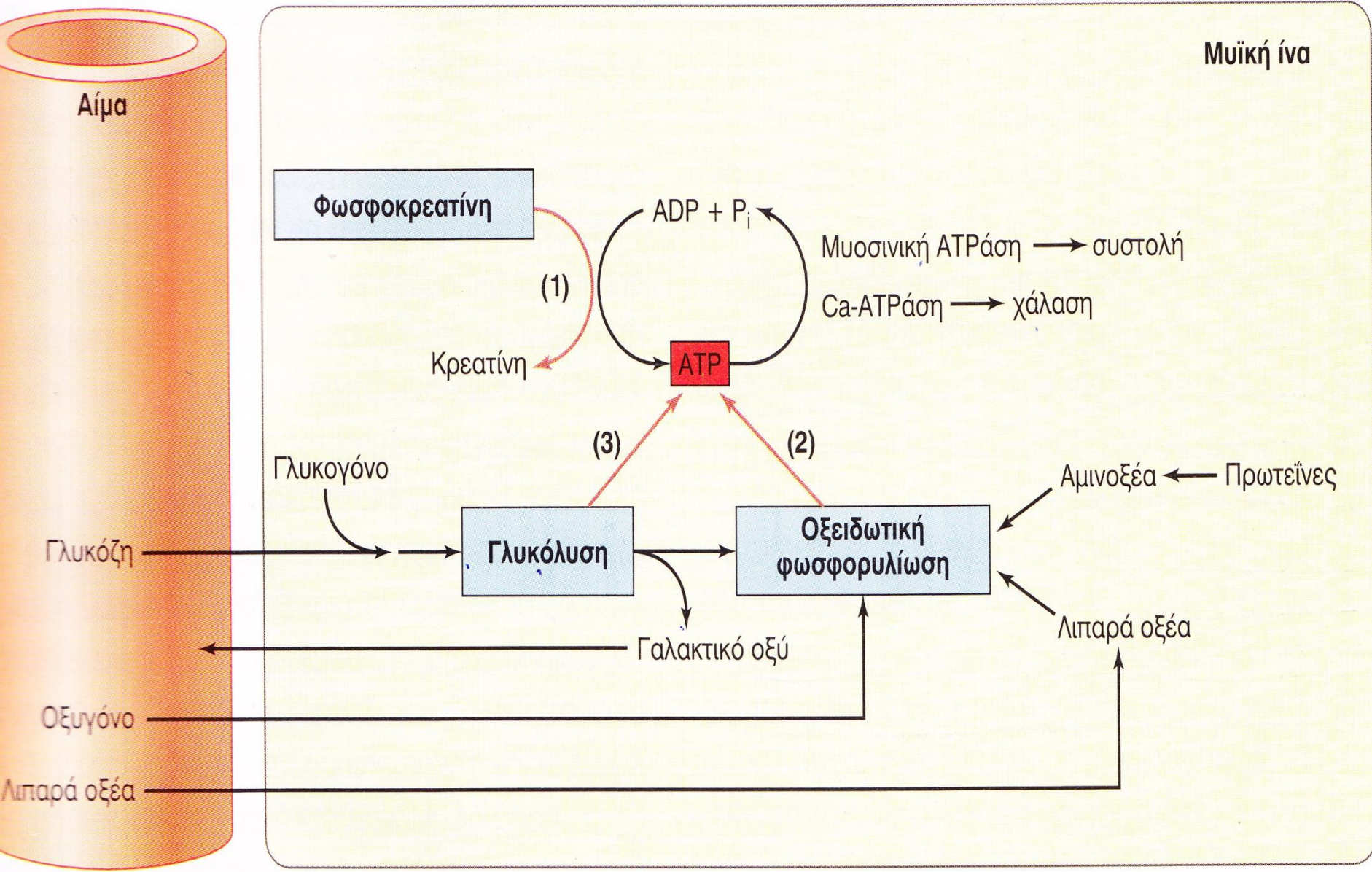
- **Ισοκινητική συστολή του μυός:**

- Οι μυϊκές ίνες βραχύνονται με σταθερή ταχύτητα.

- **Ισομετρική συστολή του μυός:**

- Το μήκος του μυός παραμένει σταθερό.

Μυϊκή ίνα



- **Μυϊκός κάματος**

- Η μεγάλης διάρκειας και ισχυρή συστολή ενός μυός οδηγεί σε ελάττωση της ικανότητας συστολής του.

ΤΥΠΟΙ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ

- Βραδείες οξειδωτικές (ερυθρές)
- Ταχείες οξειδωτικές (ερυθρές)
- Ταχείες γλυκολυτικές (λευκές)