

LOS MÚSCULOS

Al conjunto de músculos del cuerpo humano se le llama **musculatura**.

La musculatura es la parte activa del *sistema locomotor* y su función consiste en ejecutar los movimientos del cuerpo, controlando los movimientos de los huesos.

Los músculos son muy elásticos, porque están formados por **fibras musculares**. Estas fibras pueden alargarse y contraerse con facilidad, sin romperse. Cuando se contraen se acortan y cuando se relajan se alargan.

Los músculos están unidos a los huesos mediante los **tendones**, que son una especie de cordones o tiras elásticas que, cuando se estiran, tiran de los huesos y hacen que éstos se muevan.

El cuerpo humano está formado **aproximadamente por 650 músculos**.

Los músculos más activos del cuerpo son los de los ojos (Se mueven más de un millón de veces cada día).

El músculo más voluminoso es el glúteo.

El músculo más fuerte es el masetero, que mueve las mandíbulas al masticar. Al caminar ponemos en funcionamiento más de 200 músculos distintos y para pronunciar una palabra necesitamos mover 70 músculos.

FUNCIONES DE LOS MÚSCULOS

Los músculos tienen tres funciones:

- Producir el movimiento (Cuando se contraen acercan los huesos unos a otros).
- Producen calor (Sobre todo, cuando los músculos trabajan).
- Revisten el esqueleto y dan forma al organismo.

CLASES DE MÚSCULOS

Hay dos tipos de músculos:

- **Los músculos estriados**, que ponen en movimiento los huesos del esqueleto, contrayéndose y estirándose.
- **Los músculos lisos**, que hacen que se muevan algunos órganos, como el estómago y los pulmones.

. **MÚSCULOS ESTRIADOS**: Permiten todos los movimientos del cuerpo relacionados con la locomoción, la posición y la mímica o los gestos. Reciben las órdenes del cerebro a través de los nervios. Se llaman también *esqueléticos*, porque están unidos a los huesos por los tendones.

. MÚSCULOS LISOS: Se contraen lenta e involuntariamente. Mueven muchos órganos internos, como los intestinos, la vejiga y los vasos sanguíneos. Son de color blanco.

El corazón es un músculo particular, pues es de contracción rápida, pero involuntaria.

Algunos músculos trabajan noche y día, como el corazón y el estómago. Otros, en cambio, descansan cuando no se utilizan.

PRINCIPALES MÚSCULOS DE NUESTRO CUERPO

Los músculos de nuestro cuerpo son muy numerosos, por ese motivo, sólo voy a nombrar algunos de ellos. Todos estos músculos son de contracción voluntaria, es decir, que se contraen cuando nosotros queremos:

- El *frontal*, que arruga la frente.
- El *orbicular de los párpados*, que cierra nuestros ojos.
- El *orbicular de los labios*, que sirve para cerrar la boca.
- Los *bucinadores*, que sirven para soplar.
- Los *maseteros*, que elevan la mandíbula y sirven para la masticación.
- El *trapezio*, que impide que la cabeza caiga hacia adelante.
- Los *pectorales*, en el pecho, que intervienen en los movimientos del brazo y de la caja torácica.
- Los *intercostales*, que regulan la respiración, cuando resulta forzada.
- El *deltoide*s, que levanta el brazo.
- El *bíceps*, que flexiona el brazo.
- El *tríceps braquial*, de acción contraria al bíceps.
- Los *glúteos*, que forman las nalgas.
- El *bíceps femoral*, que flexiona la pierna.
- Los *gemelos*, que forman la pantorrilla y se insertan en el talón, por el *tendón de Aquiles*.
- Los *flexores y extensores de los dedos*.