# **Uppgifter: NS, block 1, del 3**

1. Beskriv en muskelcells uppbyggnad inkl. vilka skillnader som finns jämfört med vanliga celler.
2. Vilka skillnader finns mellan typ 1 och typ 2 fibrer?
3. Varför är typ 2-fibrer mindre uthålliga jämfört med typ 1?
4. Förklara följande begrepp;
5. Statiskt muskelarbete
6. Dynamiskt muskelarbete
7. Koncentriskt muskelarbete
8. Excentriskt muskelarbete
9. Ange en antagonist till följande muskler;
10. Triceps brachii, vid extension i armbågsleden.
11. Deltoideus pars anterior vid flexion i axelleden.
12. Erector spinae vid extension i ryggraden.
13. Tensor fasciae latae vid abduktion i höftleden.
14. Ange synergister och antagonister till agonisterna i nedanstående rörelser;
15. Rörelse: Extension i axelled. Agonist: Deltoideus pars posterior.
16. Rörelse: Extension i knäled. Agonist: Rectus femoris.
17. Rörelse: Plantarflexion I fotled. Agonist: Tibialis posterior.
18. Rörelse: Flexion i höftled. Agonist: Illiopsoas.
19. Rörelse: Abduktion i höftled. Agonist: Gluteus medius.
20. Rörelse: Extension i höftled. Agonist: Gluteus maximus.
21. Redogör för hela kontraktionsprocessen (börja med nervimpulsen).