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

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