



## Opsummering og vigtige begreber – Muskler

### Baseret på kapitel 2 side 27-40

Når du har læst ovenstående, bør du kunne:

- Beskrive de tre typer af muskelvæv
- Redegøre for opbygningen af en skeletmuskel og dens funktion
- Beskrive opbygningen af en muskelcelle
- Beskrive opbygningen af en myofibril
- Forklare hvordan et nervesignal fører til en muskelkontraktion
- Forklare dannelsen af en tværbro og tværbrocyklussen
- Forklare hvordan musklen opnår høj spænding samt længde-spændingskurven
- Redegøre for de tre muskelfibertyper og deres egenskaber
- Redegøre overordnet for de energigivende processer i en muskelcelle
- Redegøre for effekten af styrketræning
- Redegøre for sundhedsfremmende aspekter ved fysisk træning.

Forklar med egne ord de nedenstående begreber:

	Begreb	Egen forklaring
1	Skeletmuskel	
2	Glat muskel	
3	Hjertermuskel	
4	Satellitcelle	
5	Muskelfiber	
6	Sarcoplasmatisk reticulum (SR)	
7	Sarcolemma	
8	T-rør	
9	Myofibril	
10	Sarcomer	
11	Z-linje	
12	Aktinfilament	



13	Myosinfilament	
14	Troponin	
15	Tropomyosin	
16	Motorisk enhed	
17	Myotatisk refleks	
18	Antimyotatisk refleks	
19	Tværbro	
20	Tetanus	
21	Type I-muskelfiber	
22	Type IIa-muskelfiber	
23	Type IIx-muskelfiber	
24	Myoglobin	
25	Creatinphosphat	
26	Neuralt drive	
27	Superkompensationsprincip	
28	Myokiner	