

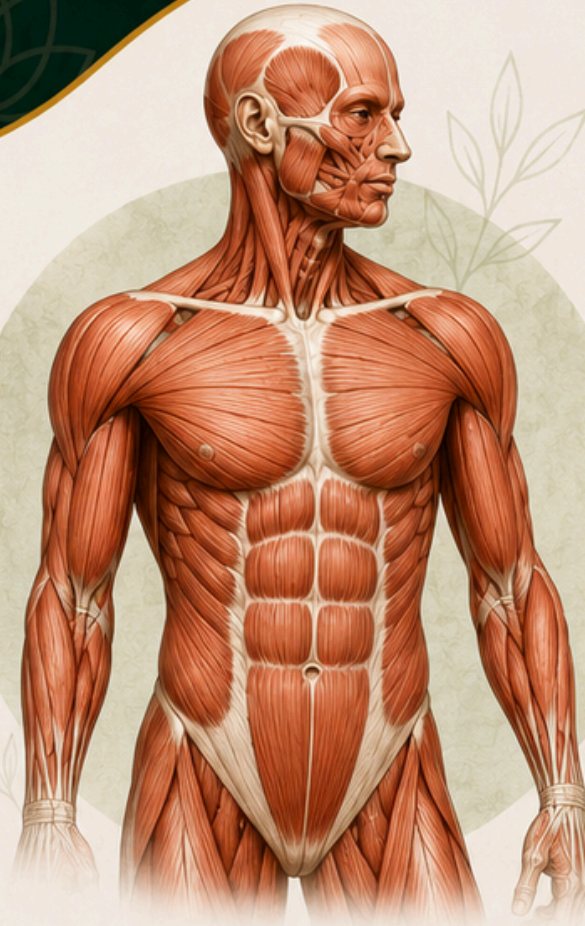


SISTEMA MUSCULAR

Estructura, tipos, funciones y principales grupos musculares.

El sistema muscular es responsable del movimiento, la estabilidad, la postura y la producción de calor en el cuerpo. Está formado por más de 600 músculos que trabajan de manera coordinada para permitir cada acción, desde las más simples hasta las más complejas.

Para el masajista y terapeuta, conocer la anatomía muscular es esencial para comprender las tensiones, evaluar desequilibrios y aplicar técnicas efectivas con seguridad y precisión.



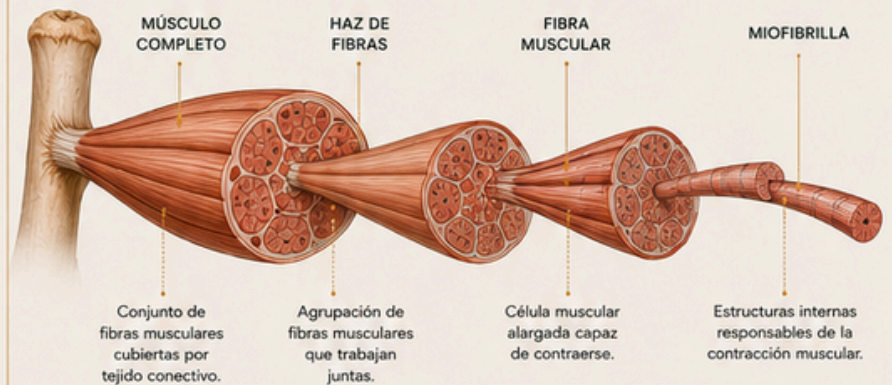
FUNCIONES PRINCIPALES

-  Permite el movimiento voluntario e involuntario.
-  Mantiene la postura y la estabilidad corporal.
-  Genera calor y regula la temperatura corporal.
-  Protege órganos internos y estructuras vitales.
-  Contribuye al retorno venoso y linfático.

¿QUÉ APRENDERÁS?

-  Estructura del músculo esquelético.
-  Tipos de músculo y sus características.
-  Funciones del sistema muscular.
-  Principales grupos musculares y su localización.
-  Relación del sistema muscular con el masaje y el bienestar.

ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO



TIPOS DE MÚSCULO

-  **MÚSCULO ESQUELÉTICO**
Voluntario, estriado. Unido a los huesos mediante tendones. Permite el movimiento y mantiene la postura.
-  **MÚSCULO LISO**
Involuntario, no estriado. Se encuentra en las paredes de órganos internos y vasos sanguíneos. Controla funciones automáticas.
-  **MÚSCULO CARDÍACO**
Involuntario, estriado. Exclusivo del corazón. Su contracción rítmica bombea la sangre por el cuerpo.

PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES



“ Conocer los músculos es comprender el movimiento, la fuerza y el equilibrio del cuerpo humano. ”

EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS

- ✓ La estructura y función del sistema muscular.
- ✓ Los tipos de músculo y sus características.
- ✓ Los principales grupos musculares y su ubicación.
- ✓ La aplicación práctica en el masaje y la terapia.

