

Cotul – anatomie, biomecanica

COTUL

- epifiza distala humerus
- epifiza proximala radius
- epifiza proximala ulna (cubitus)

- Insuficienta activa a muschilor bi-articulari
 - insuficiența activă a bicepsului brahial ← flexia concomitentă a cotului și umărului vor pune bicepsul brahial în poziție scurtată din care poate genera o forță musculară mică

- Bratul momentului fiecărui mușchi variază pe parcursul mișcării de flexie

<https://www.youtube.com/watch?v=8kb4wabK3-8>

<https://www.youtube.com/watch?v=nRI8jQivvp4>

Componentele fortei musculare

- Componenta rotatorie (perpendiculara)
- Componenta paralela (stabilizare/
destabilizare)

Verificarea cunostintelor

1. Identificati bratul momentului muschilor biceps brahial, brahioradial, triceps brahial in urmatoarele situatii – cot in extensie (0°), flexie 20° , flexie 90° , flexie 120° .
2. Reprezentati grafic componentetele fortei muschiului biceps brahial in urmatoarele situatii - flexie 20° , flexie 90° , flexie 120° .

Trimiteti raspunsurile pe adresa de mail – onofrei.roxana@umft.ro