

Tính đàn hồi của các mô

- Tất cả các mô **luôn bị biến dạng đàn hồi** do bị ép, ép, gấp, vặn xoắn
- Nhờ có tính đàn hồi mà chúng vẫn được giữ ổn định
- Xương:**
 - Tính **đàn hồi** <-- tổ chức liên kết
 - Độ **vững chắc** <-- muối vô cơ (Ca, P)
- Công suất cơ cơ**
 - Không khác nhau giữa **nam - nữ**
 - Phụ thuộc **tuổi** tác
 - Có thể tăng 20-40% nhờ **luyện tập**

Co cơ đẳng tính (isotonic)

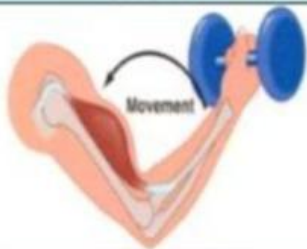
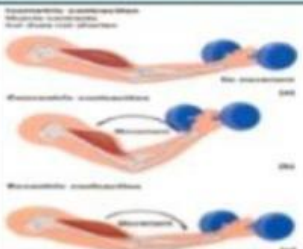
- Hai đầu cơ tiến **lại gần** nhau (có thể ngắn lại 50-60%)
- Công dương:** sản sinh ra lực **thắng** một ngoại lực tác dụng

Dãn cơ

- Công âm** để **hãm**
- Năng lượng giải phóng dưới dạng **nhiệt**

Trạng thái không trương lực (isometric)

- Cơ đủ **thắng** ngoại lực mà **không cần co** ngắn

Isotonic contraction		Isometric contraction
Concentric	Eccentric	
		
- Concentric contraction in the biceps brachii during the upward phase of exercise - Biceps brachii produces tension and shortens - It pulls the forearm upwards to cause flexion of the elbow	- Eccentric contraction in the biceps brachii during the downward phase of exercise - Biceps brachii produces tension and lengthens - It slows the lowering of the forearm and controls extension of the elbow	- Isometric contraction occurs in the biceps brachii when the muscle is holding the weight still - Biceps brachii develops tension and stays the same length - It stops flexion and extension of the elbow