

Fundamentos SNC

fuentes energeticas durante la actividad fisica la energia necesaria para la contraccion muscular viene dada por los alimentos, estos deben sufrir una transformacion en ATP el unico producto que puede producir la contraccion muscular, este se encuentra en el musculo y para contracciones musculares de maxima intensidad puede durar 5 segundos una vez agotado el musculo obtiene energia a partir de PC (fosfocreatina) estos procesos se realizan sin O₂ y sin acido lactico son procesos **anaerobico-lacticos**. A partir de aqui cobran importancia los substratos procedentes de los alimentos primero se usan los HC via glucolisis lactica es un proceso **Anaerobico-Lactico** A los dos minutos del inicio de la actividad la via oxidativa toma mayor importancia empieza lo que se conoce como **Metabolismo Aerobico** es dificil determinar que tipo de energia se esta utilizando exactamente por lo que hablamos de prevalencia de una sobre otra. **Sistema Nervioso Central** el sistema nervioso central se halla muy protegido por huesos en el plano exterior por tres membranas que lo aislan del hueso (meninges) y el liquido cefalorraquídeo hace de amortiguador en los movimientos bruscos. **el encefalo** incluido en el craneo tres regiones cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo. Cerebro 2 partes o hemisferios en cada zona del cerebro se localiza una funcion de nuestro cuerpo. destacar el haz piramidal que es la principal via de salida de informacion de la accion motora correspondiente desde la corteza motora hasta el organo efector. **el cerebelo** ocupa la parte posterior del cerebro, regula la coordinacion de los movimientos. **Bulbo raquídeo** zona de paso de las vias nerviosas. **medula espinal** cordón que recorre el cuerpo por el interior de los discos intervertebrales, es un centro de la transmision de impulsos desde todas partes del cuerpo y el cerebro dos sentidos via ascendente y descendente.