

c. Fonction musculaire

Les muscles se contractent et se raccourcissent, parfois sans qu'il y ait de mouvement. On distingue donc **deux catégories de mouvements** (cc l'UE3b) :

- **Contraction statique ou isométrique** : le fait de serrer un objet rigide que l'on a dans la main par exemple. Le muscle se contracte sans qu'il y ait pour autant un mouvement d'effectué. (ex : gainage)
- **Contraction dynamique ou isotonique** : la contraction induit le **mouvement**. Par exemple, la contraction du biceps permet de ramener l'avant-bras vers le bras.