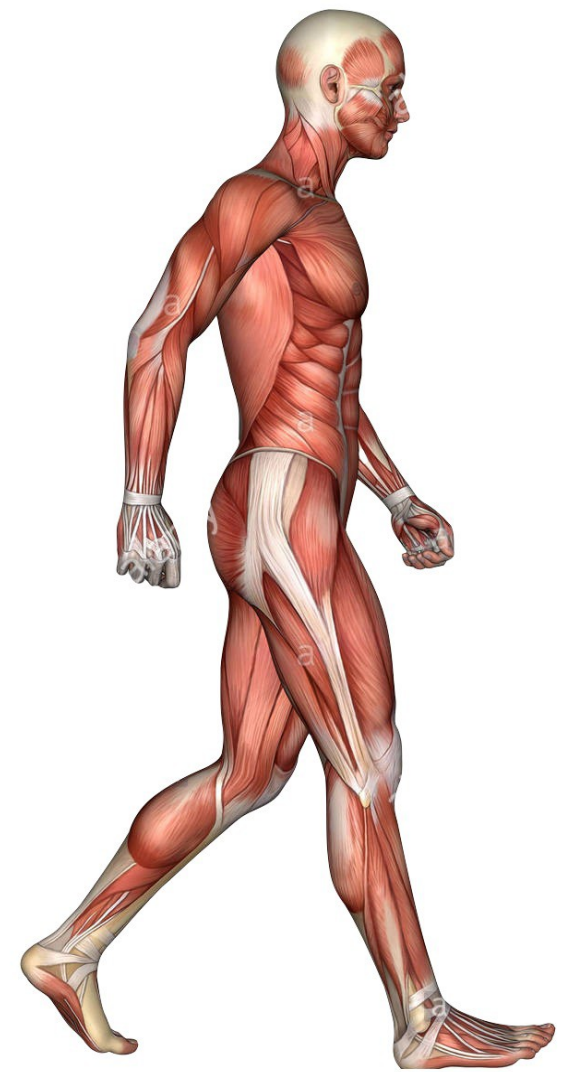




1000 PASSI GAIT SCHOOL



I MUSCOLI



1000 PASSI

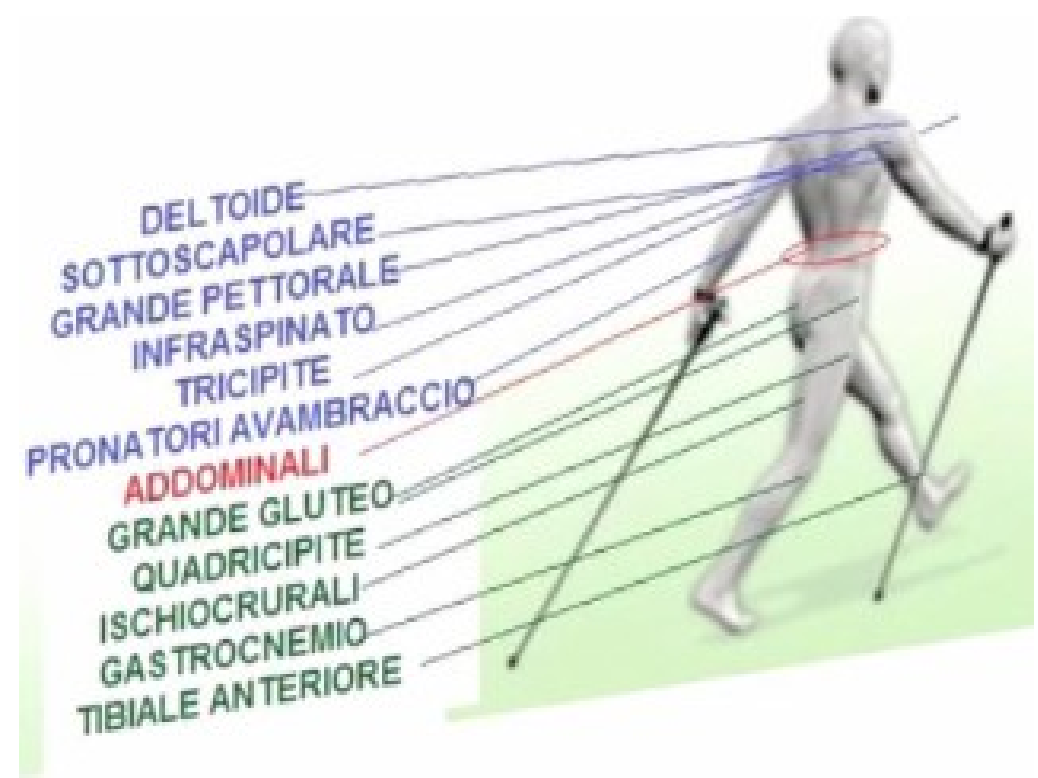
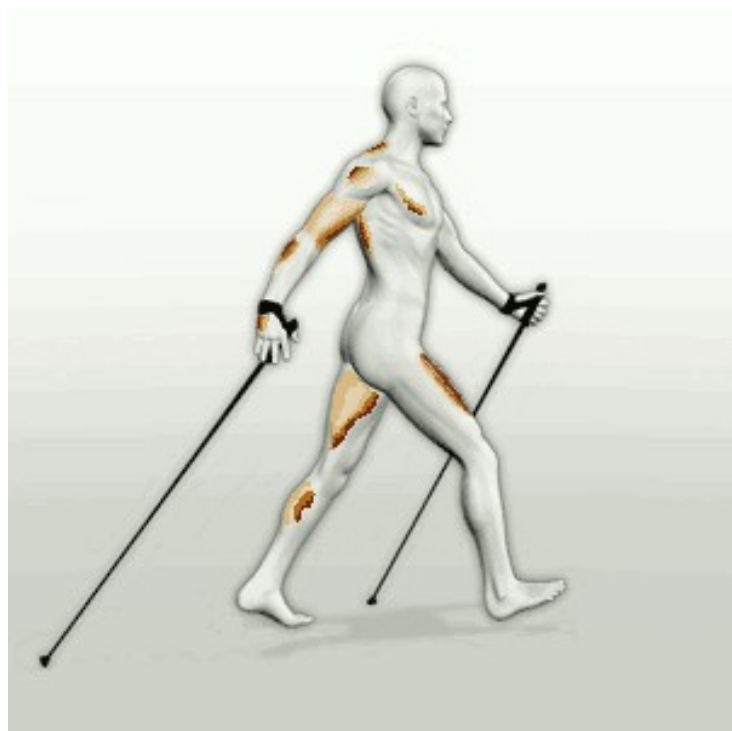


1000 PASSI GAIT SCHOOL



I MUSCOLI

**NEL NORDIC WALKING UTILIZZIAMO CIRCA IL 90 %
DEI MUSCOLI CORPOREI**



1000 PASSI

1000 PASSI GAIT SCHOOL

I MUSCOLI

**NEL NORDIC WALKING UTILIZZIAMO CIRCA IL 40/50%
DEI MUSCOLI CORPOREI IN PIU' RISPETTO ALLA CAMMINATA**



1000 PASSI



I MUSCOLI

ISTOLOGIA:

Il muscolo è uno dei quattro tipi di tessuto corporeo:

- Tessuto Epiteliare (tessuto di copertura)
- Tessuto connettivo (tessuto di supporto)
 - Tessuto nervoso
 - Tessuto muscolare

Un tessuto è un gruppo di cellule che condivide una struttura ed una funzione simili.



1000 PASSI GAIT SCHOOL



I MUSCOLI

“ETI” 😊 **MIOLOGIA :**

ΜΥΣ-ΜΥÓΣ (mys-myós: “muscolo”, “topo”)

Il suffisso “-mio” deriva dal greco antico e richiama il muscolo in tutte le parole italiane che lo riportano.

- **Mio**cardio
- Fibrom**io**algia
- **Mio**fibrilla
- **Mio**rilassante, ecc....

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL

I 3 TIPI DI MUSCOLO

- **IL MUSCOLO LISCIO**
(Involontario. Organi cavi, vasi e condotti respiratori)
- **IL MUSCOLO SCHELETRICO**
(Connesso alle ossa, può determinare movimento alle articolazioni. Volontario, striato)
- **IL MUSCOLO CARDIACO**
(Forma il cuore, ne determina le pulsazioni. Involontario, striato)

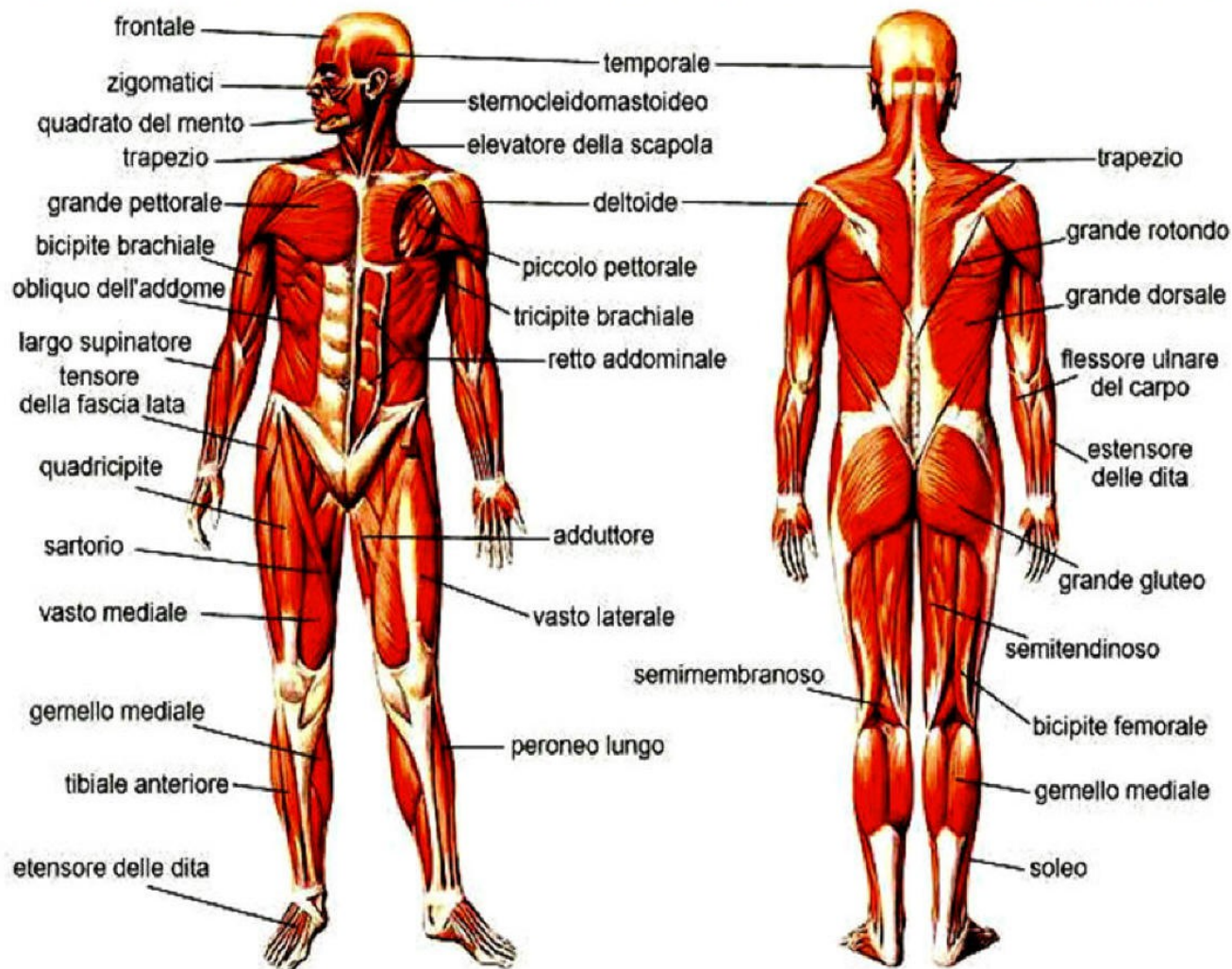


1000 PASSI

IL MUSCOLO SCHELETRICO

APPARATO MUSCOLARE

- 752 muscoli
- 327 muscoli scheletrici pari (presenti in ciascun emilato del corpo)
- I tendini e le aponeurosi
- 2 muscoli scheletrici impari (Diaframma addominale e diaframma pelvico)

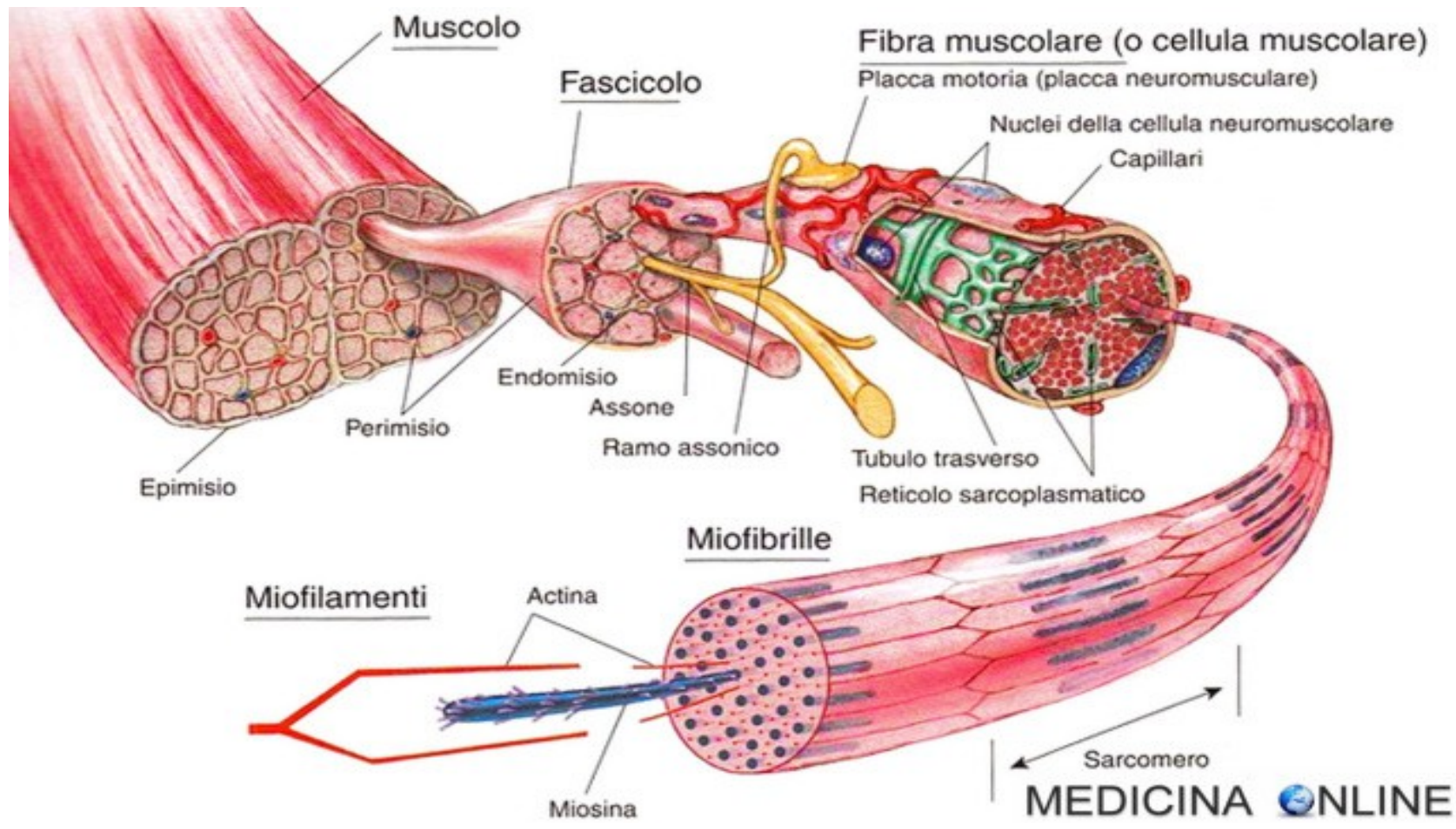




1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

FISIOLOGIA MUSCOLARE



MEDICINA ONLINE

1000 PASSI

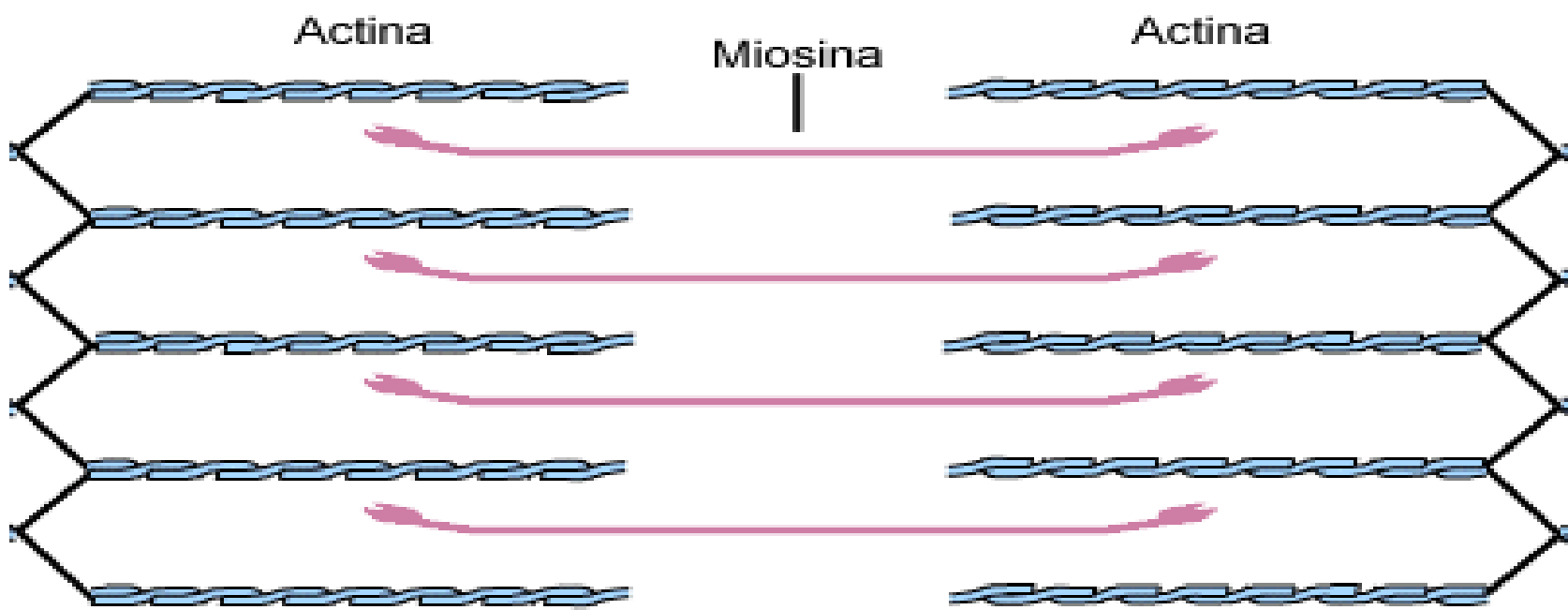


1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

FISIOLOGIA MUSCOLARE

Contracción - Relajación



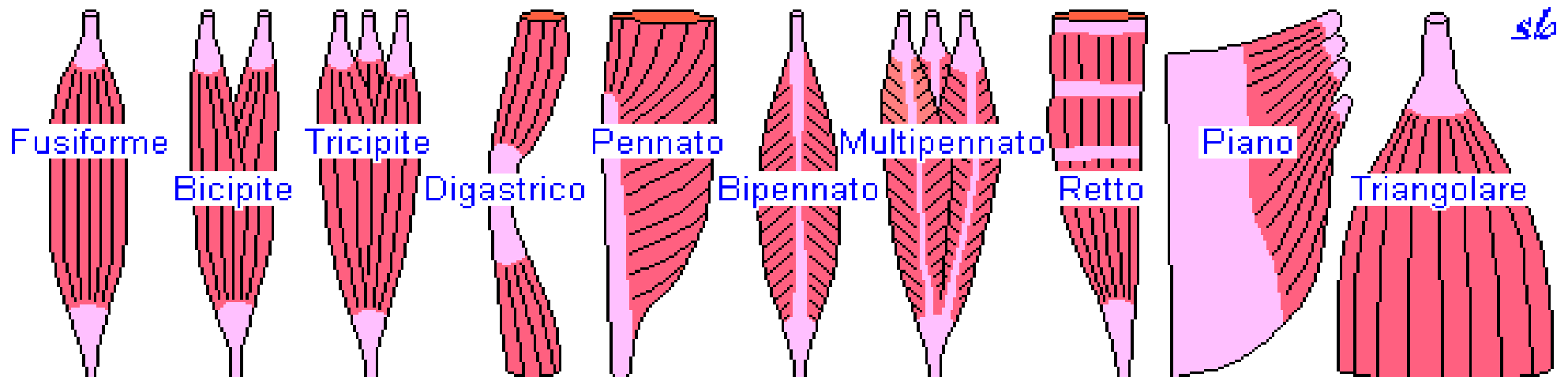
OMCETPAC
www.postpoliomexico.org

1000 PASSI

IL MUSCOLO SCHELETRICO

MIOLOGIA

I muscoli scheletrici hanno **forme differenti** (a seconda della loro posizione e della funzione alla quale sono preposti) e possono essere classificati in base ad esse





1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO



**Ventre Muscolare
(contrattile, elastico)**

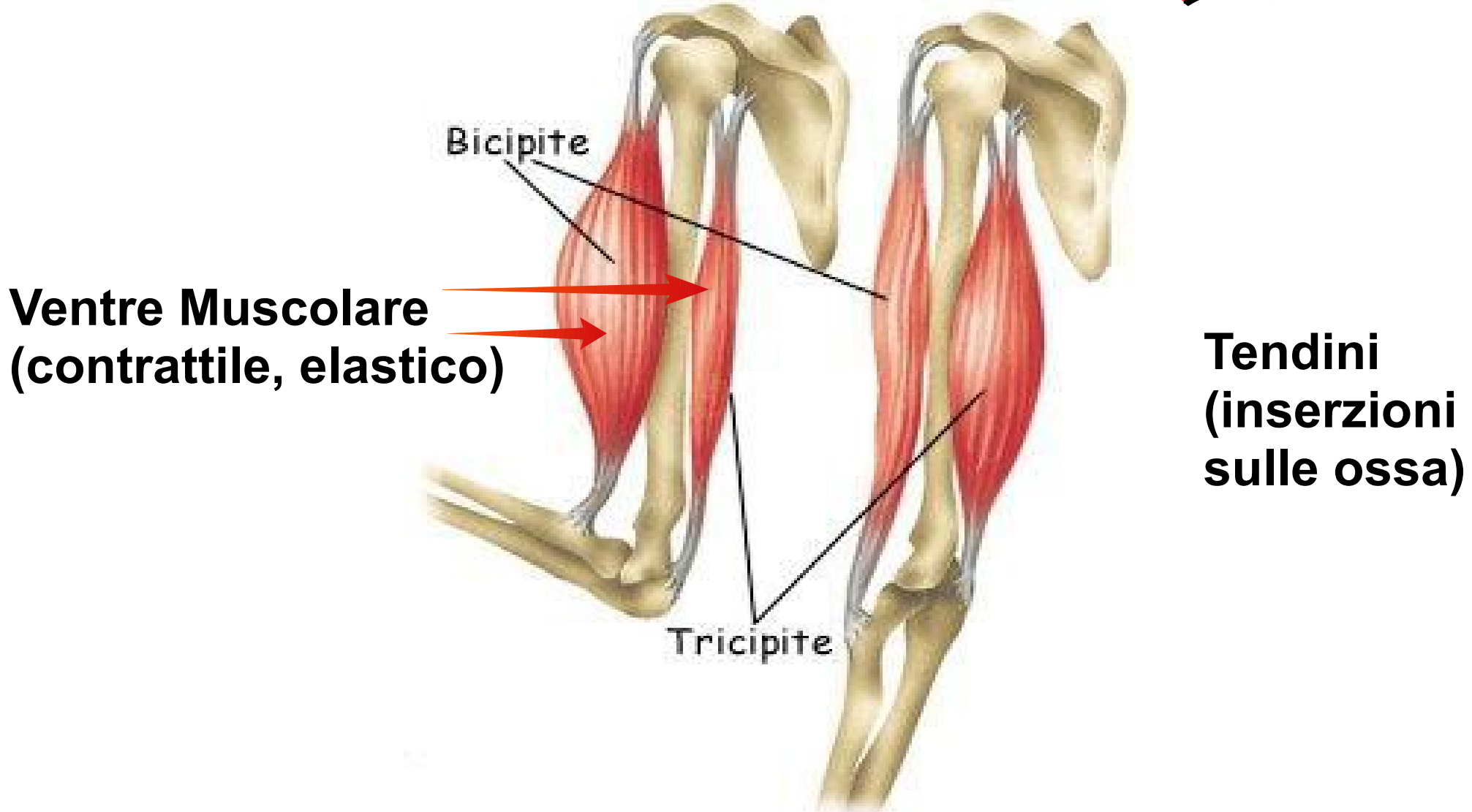
**Tendini
(inserzioni
sulle ossa)**

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO



**Ventre Muscolare
(contrattile, elastico)**

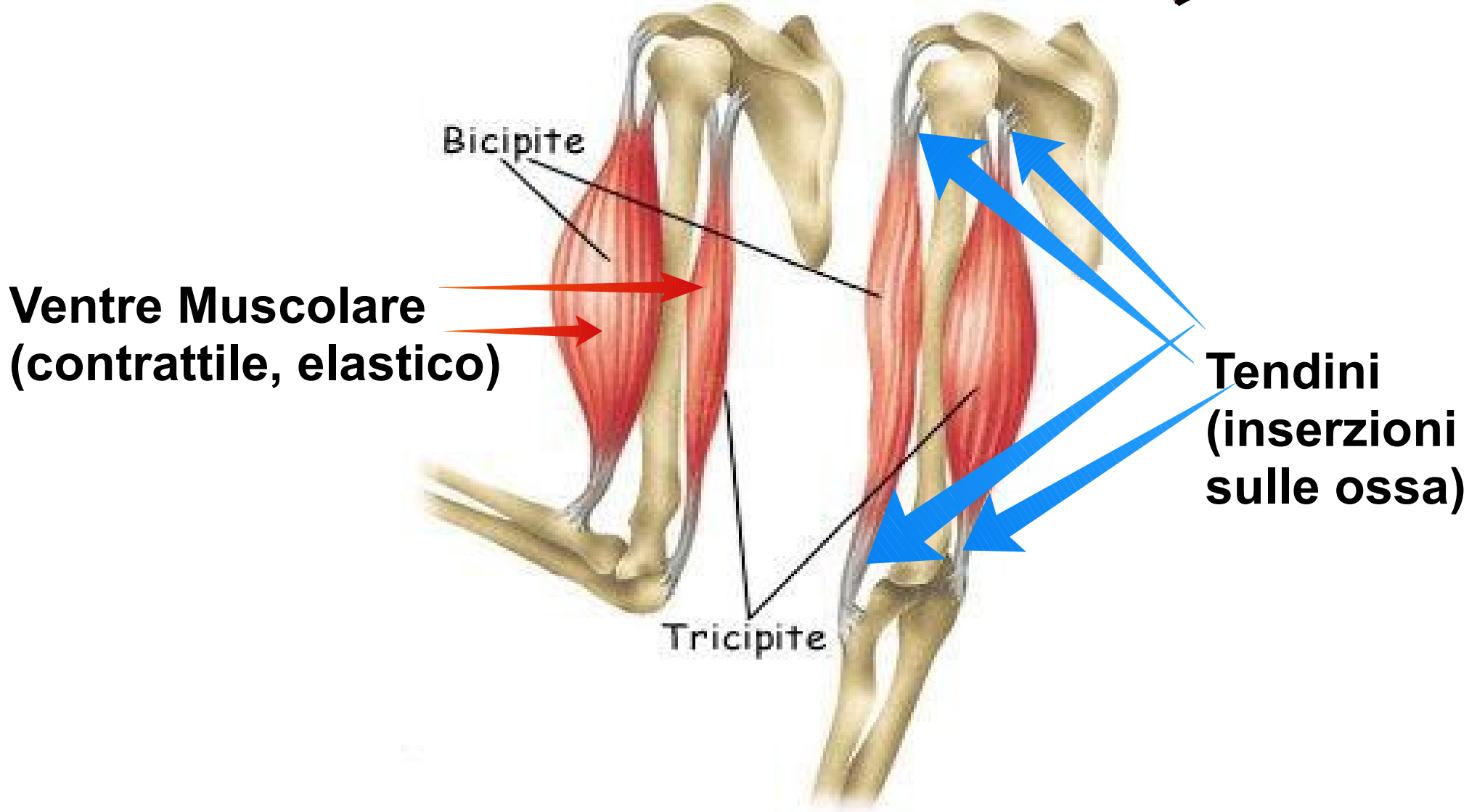
**Tendini
(inserzioni
sulle ossa)**

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO



**Ventre Muscolare
(contrattile, elastico)**

**Tendini
(inserzioni
sulle ossa)**

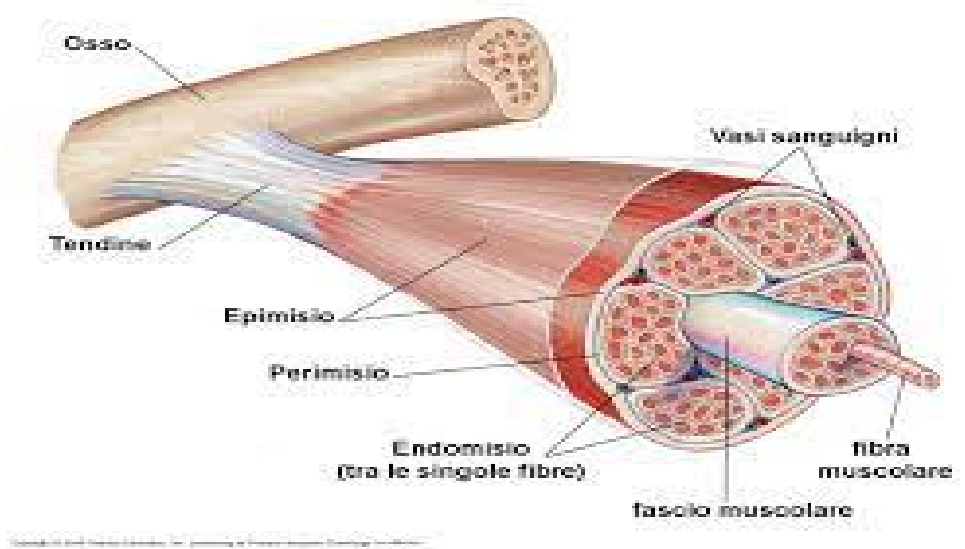
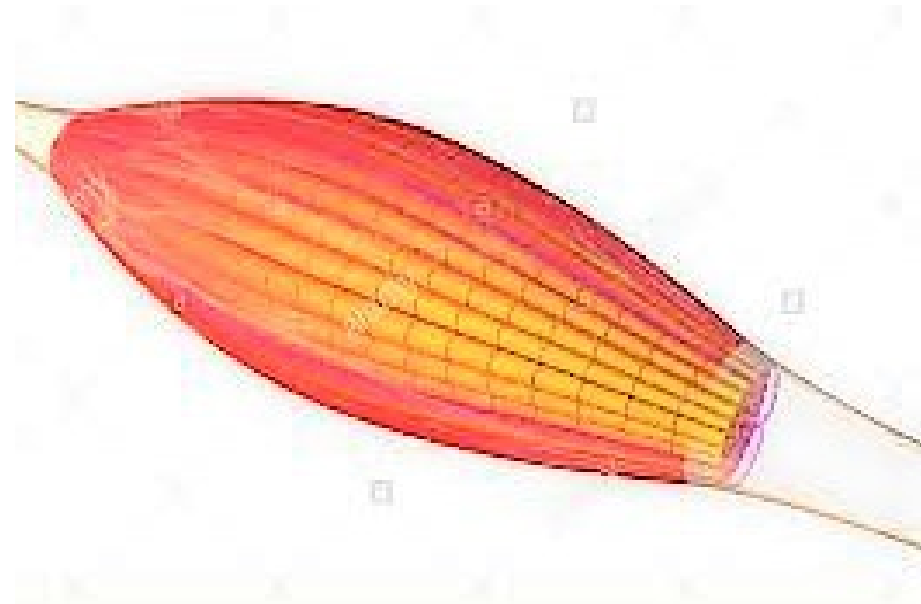
1000 PASSI



IL MUSCOLO SCHELETRICO

I TENDINI

IL TESSUTO CONNETTIVO DENSAMENTE AVVOLGE I MUSCOLI CONVERGENDO PER FORMARE UN TENDINE CHE IN QUESTO MODO CONNETTE IL MUSCOLO ALL'OSSO





1000 PASSI GAIT SCHOOL



IL MOVIMENTO

**IL MUSCOLO SCHELETRICO PRODUCE
MOVIMENTO TIRANDO SUL TESSUTO
CONNETTIVO CHE FORMA I TENDINI E CHE SI
INSERISCE SULLE OSSA**



PALPAZIONE (braccio e avambraccio)

1000 PASSI

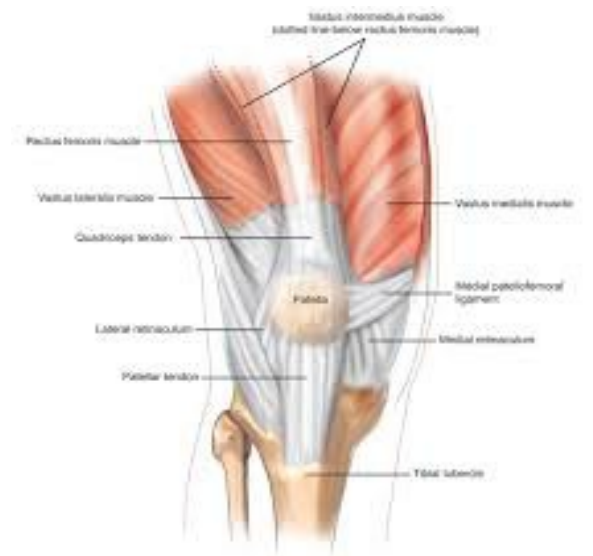


1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

I TENDINI

IL TESSUTO CONNETTIVO DENSO CHE AVVOLGE I MUSCOLI CONVERGE PER FORMARE UN TENDINE CHE IN QUESTO MODO CONNETTE IL MUSCOLO ALL'OSSO (PALPAZIONE)



1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



IL MUSCOLO SCHELETRICO

FUNZIONI:

“A cosa serve un muscolo?”

- **Movimento**
 - **Postura**
- **Protezione**
- **Termogenesi**
- **Pompa vascolare**

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



IL MUSCOLO SCHELETRICO

LE CONTRAZIONI MUSCOLARI:

- **Isometriche** (il muscolo si contrae ma l'articolazione non si muove)

Prova pratica

- **Isotoniche** (il muscolo si contrae generando movimento. Le contrazioni muscolari isotoniche possono essere concentriche o eccentriche)

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



IL MUSCOLO SCHELETRICO

LE CONTRAZIONI MUSCOLARI ISOTONICHE:

- **Concentriche**
(il muscolo si contrae accorciandosi)

- **Eccentriche**
(il muscolo si contrae allungandosi)

Prova pratica

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



IL MUSCOLO SCHELETRICO

LE CATENE MUSCOLARI O MIOFASCIALI



1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

LE CATENE MUSCOLARI O MIOFASCIALI



1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

IL MOVIMENTO: UN GIOCO DI SQUADRA



1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



IL MUSCOLO SCHELETRICO

IL MOVIMENTO: UN GIOCO DI SQUADRA



Muscoli agonisti

Muscoli sinergisti

Muscoli antagonisti

1000 PASSI

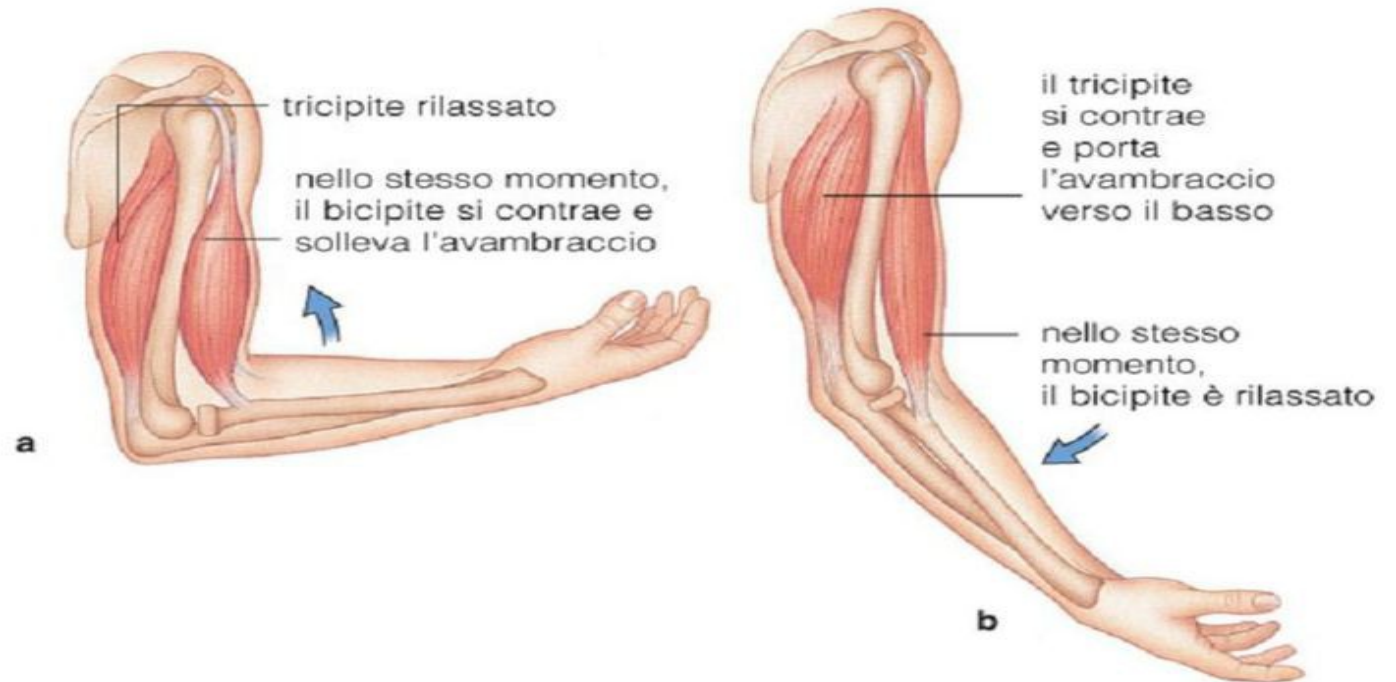


IL MOVIMENTO: UN GIOCO DI SQUADRA

Ruoli dei muscoli



- **Agonisti:** realizzano l'azione.
- **Antagonisti:** svolgono l'azione opposta degli agonisti.
- **Sinergici:** concorrono alla realizzazione di un'azione.





1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

LE CATENE MUSCOLARI O MIOFASCIALI

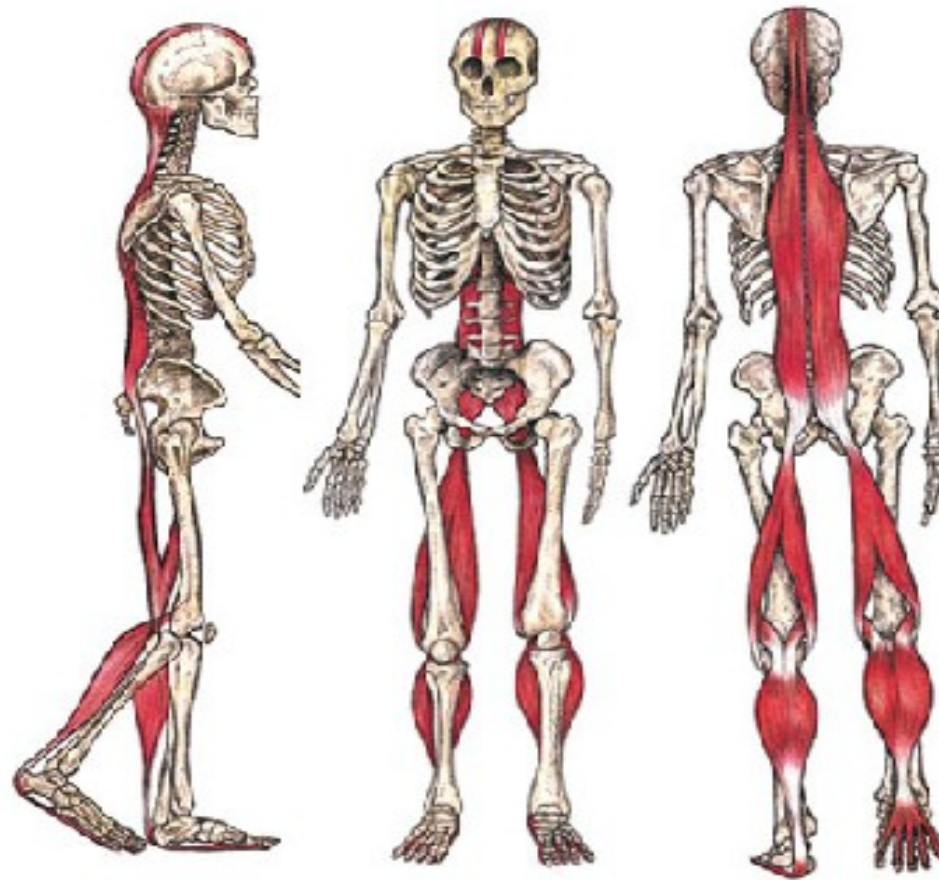


1000 PASSI

1000 PASSI GAIT SCHOOL

IL MUSCOLO SCHELETRICO

LA CATENA MUSCOLARE ANTIGRAVITARIA



1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



...E QUI IL NOSTRO CERCHIO SI CHIUDE...



L'armonia del movimento (flow) è il frutto di un perfetto gioco di squadra tra i nostri muscoli, che va conosciuto e allenato, ma soprattutto va praticato e "sentito"...

1000 PASSI



1000 PASSI GAIT SCHOOL



GRAZIE PER L'ASCOLTO...



...E ADESSO: AL LAVORO!



1000 PASSI