



# 1000 PASSI GAIT SCHOOL



## I MUSCOLI



1000 PASSI

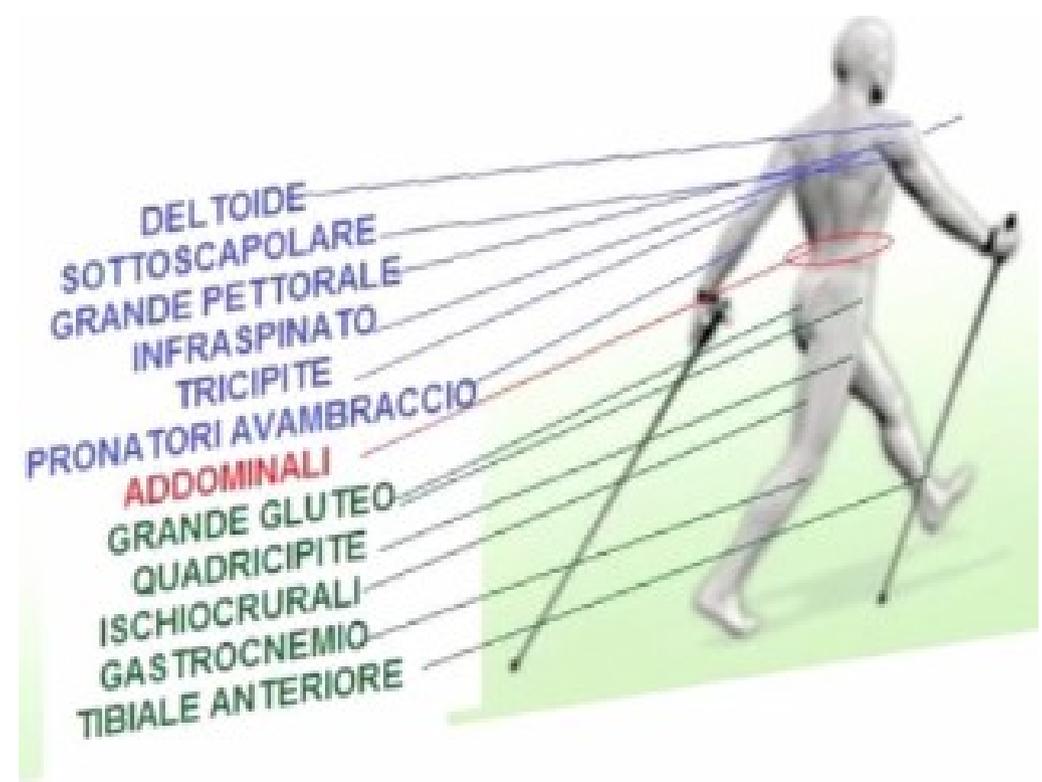
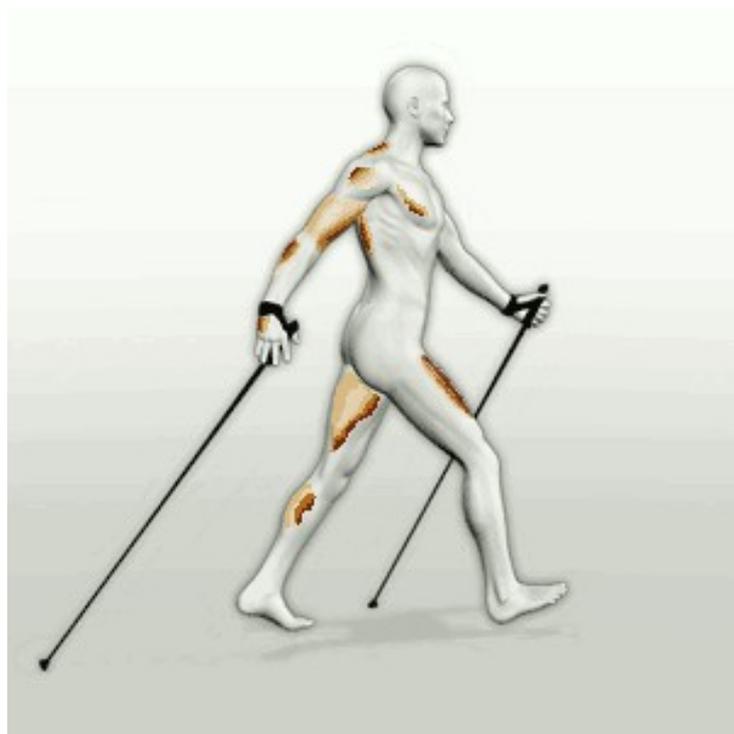


# 1000 PASSI GAIT SCHOOL



## 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)

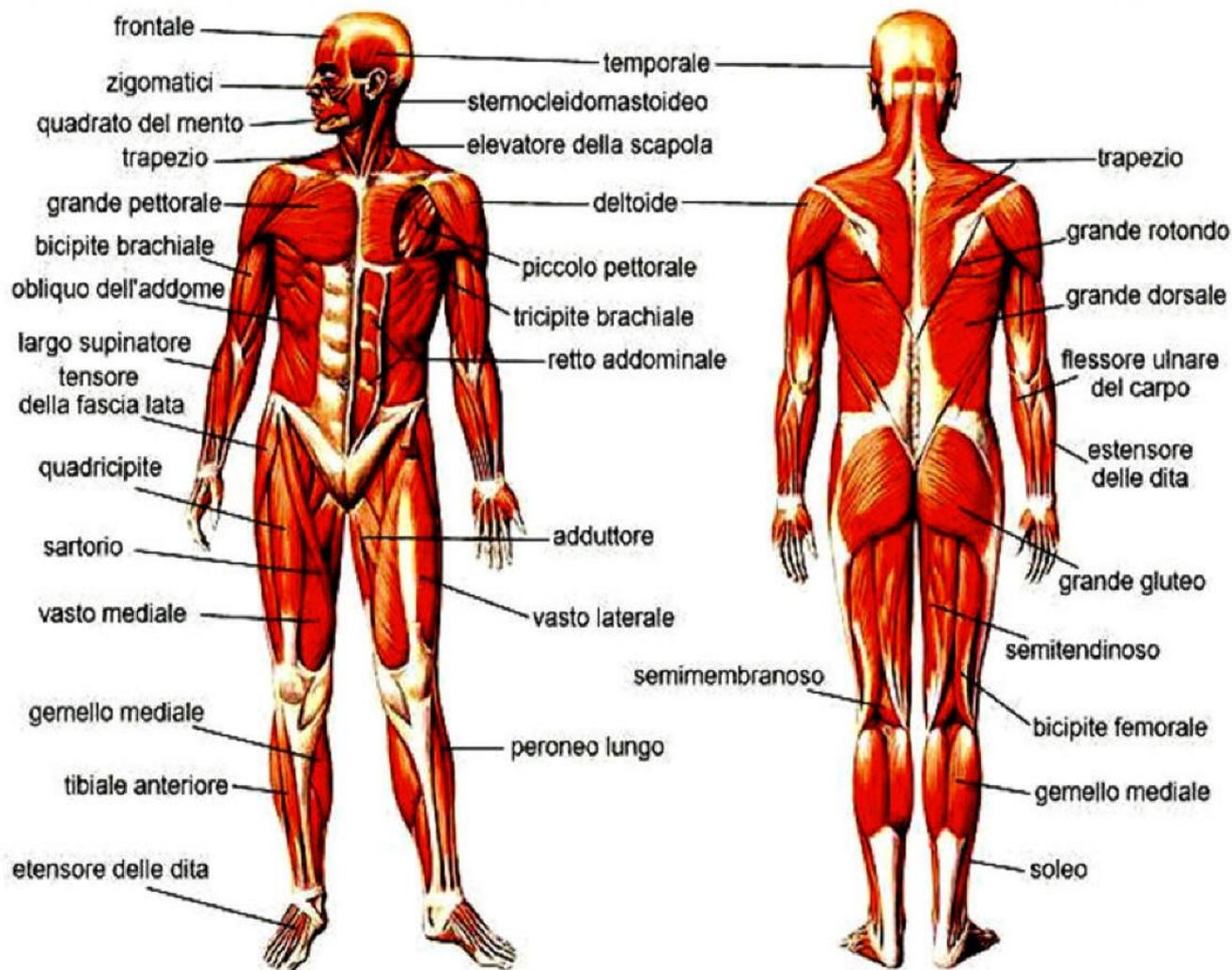


1000 PASSI

## 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)

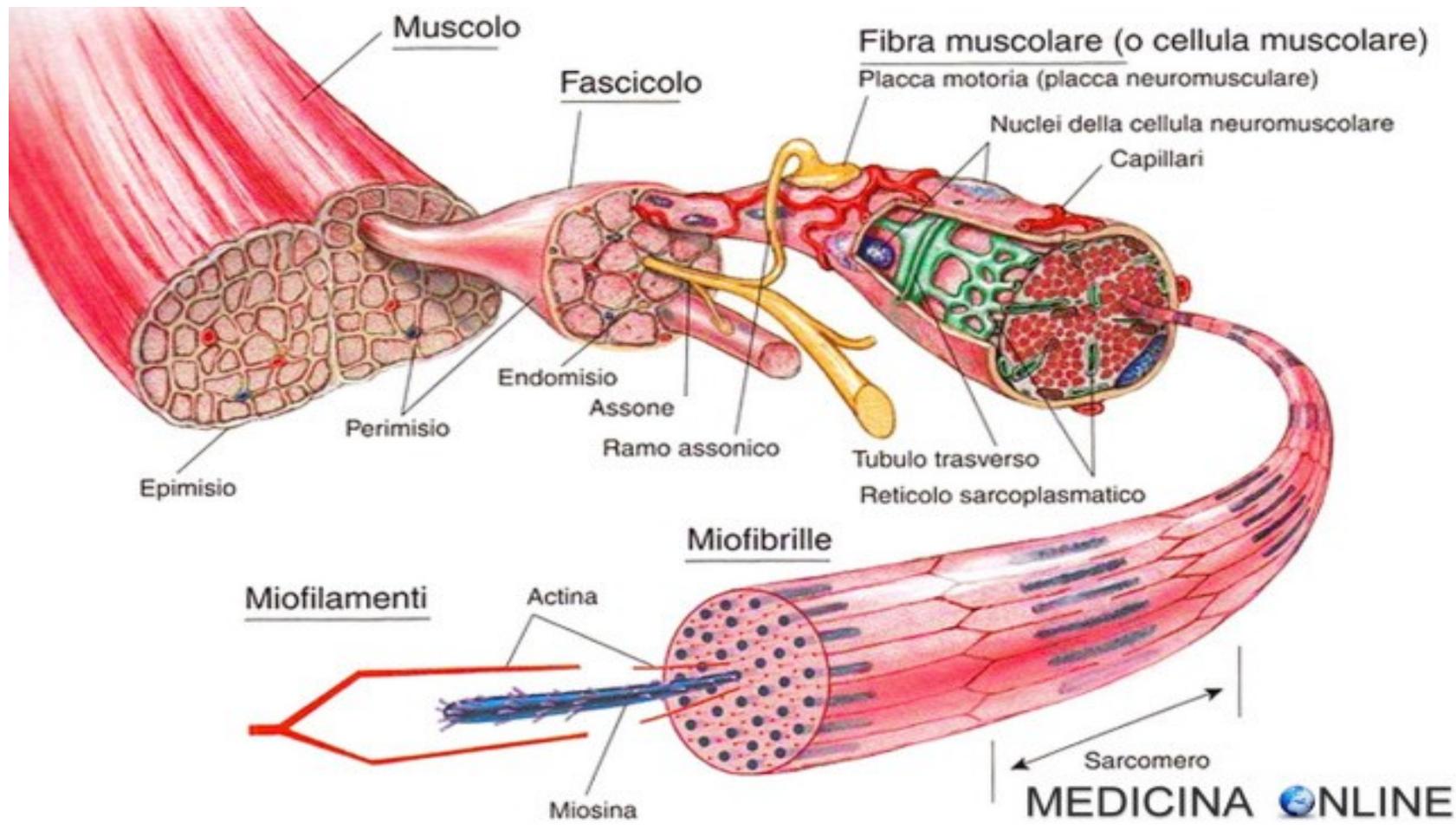




# 1000 PASSI GAIT SCHOOL

# IL MUSCOLO SCHELETRICO

## FISIOLOGIA MUSCOLARE



MEDICINA ONLINE

# 1000 PASSI

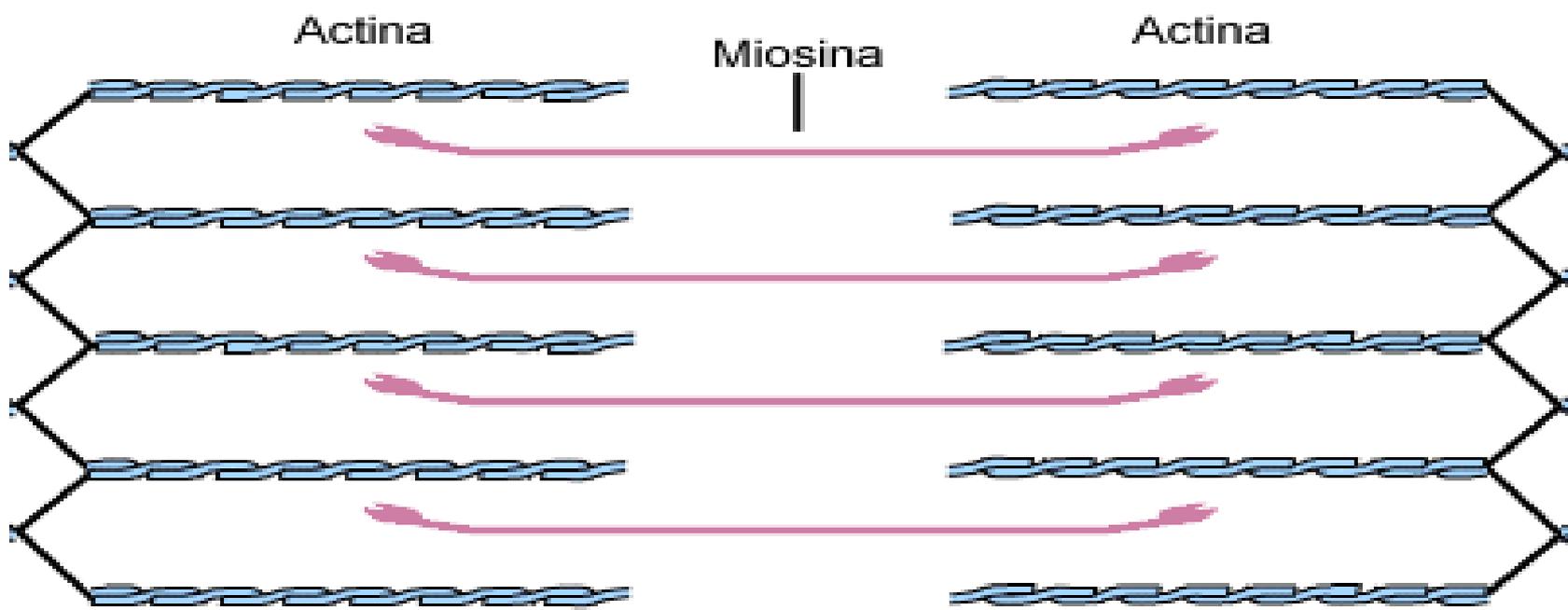


# 1000 PASSI GAIT SCHOOL

# IL MUSCOLO SCHELETRICO

## FISIOLOGIA MUSCOLARE

### Contracción - Relajación



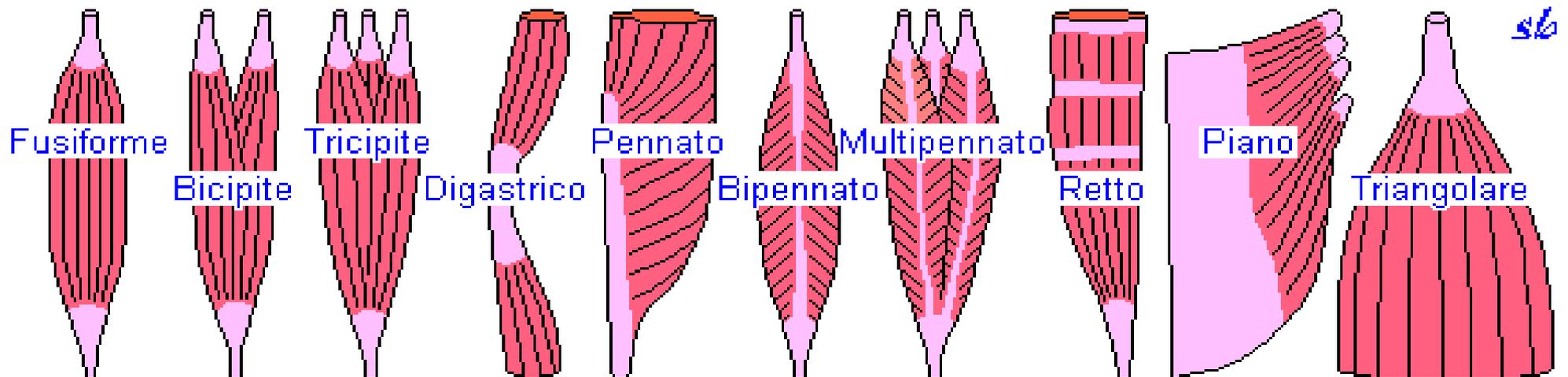
OMCETPAC  
[www.postpoliomexico.org](http://www.postpoliomexico.org)

# 1000 PASSI

## IL MUSCOLO SCHELETRICO

### MIOLOGIA

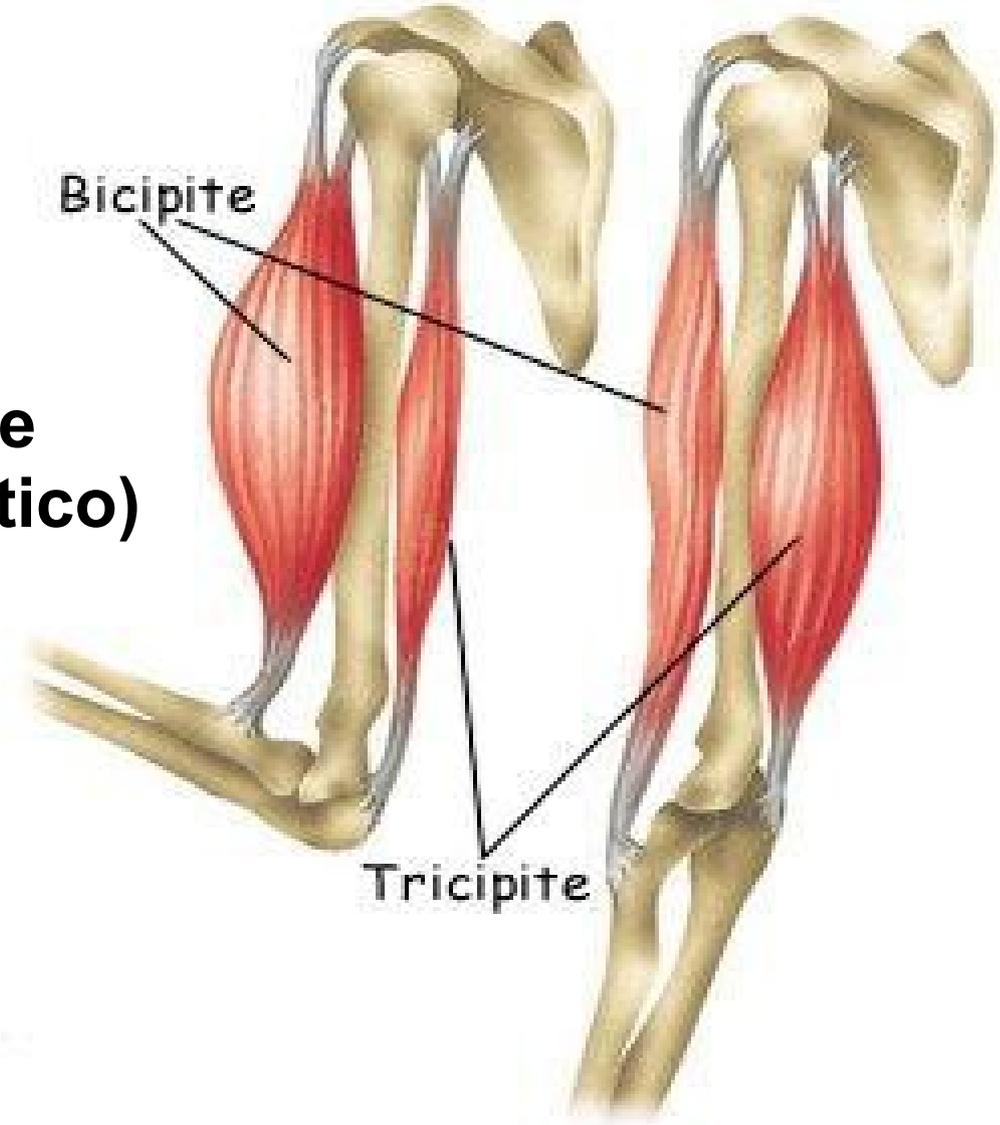
I muscoli scheletrici hanno **forme differenti** (a seconda della loro posizione e della funzione alla quale sono preposti) e possono essere classificati in base ad esse





# 1000 PASSI GAIT SCHOOL

## IL MUSCOLO SCHELETRICO



**Ventre Muscolare  
(contrattile, elastico)**

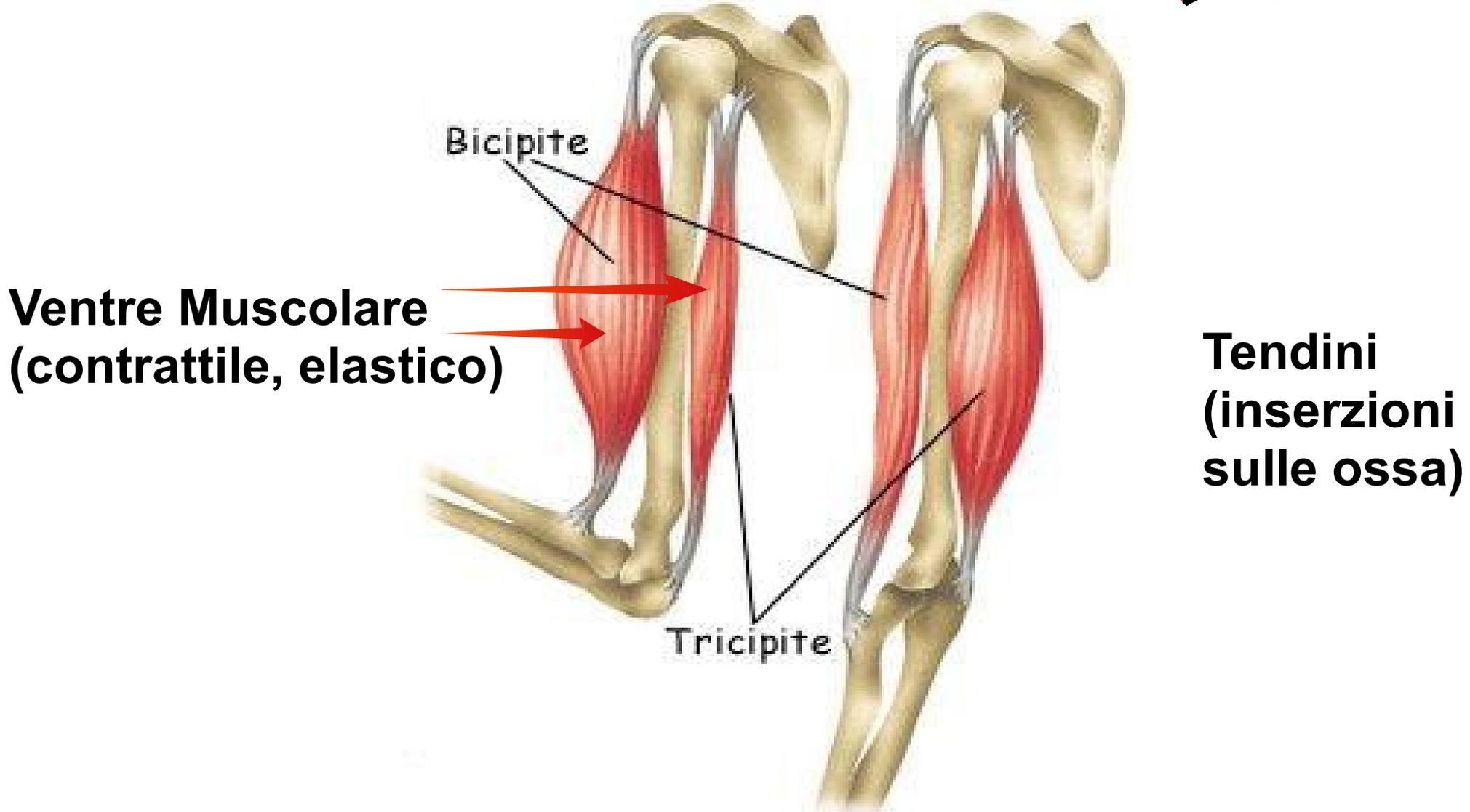
**Tendini  
(inserzioni  
sulle ossa)**

**1000 PASSI**



# 1000 PASSI GAIT SCHOOL

## IL MUSCOLO SCHELETRICO



**Ventre Muscolare  
(contrattile, elastico)**

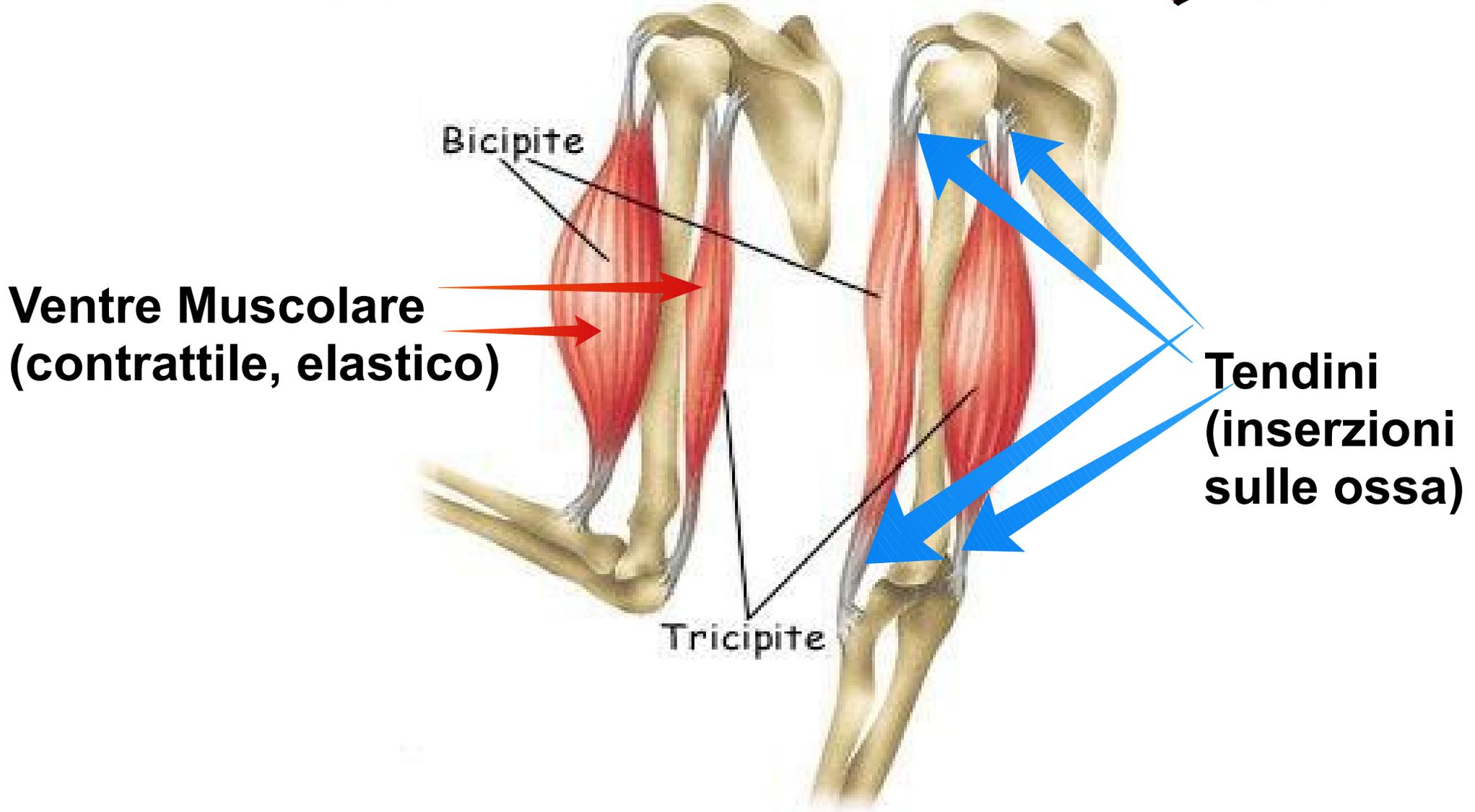
**Tendini  
(inserzioni  
sulle ossa)**

**1000 PASSI**



# 1000 PASSI GAIT SCHOOL

## IL MUSCOLO SCHELETRICO



**Ventre Muscolare  
(contrattile, elastico)**

**Tendini  
(inserzioni  
sulle ossa)**

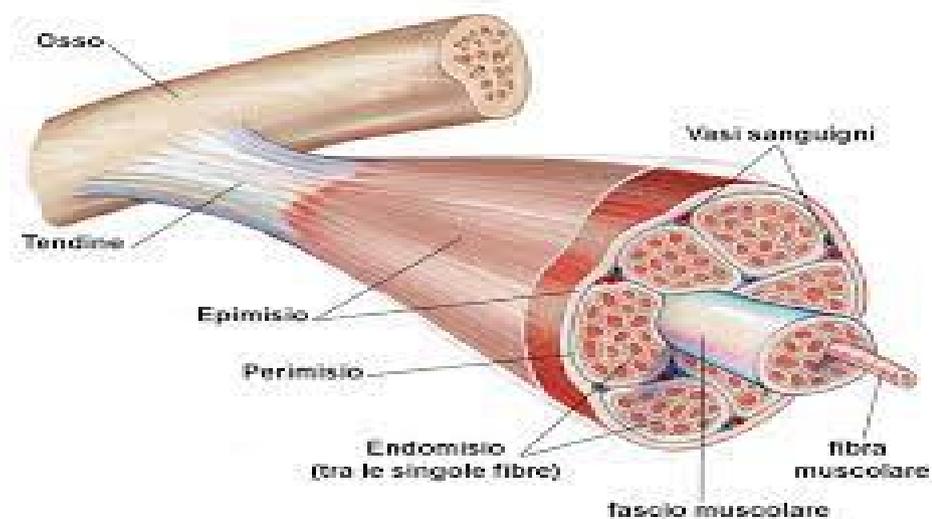
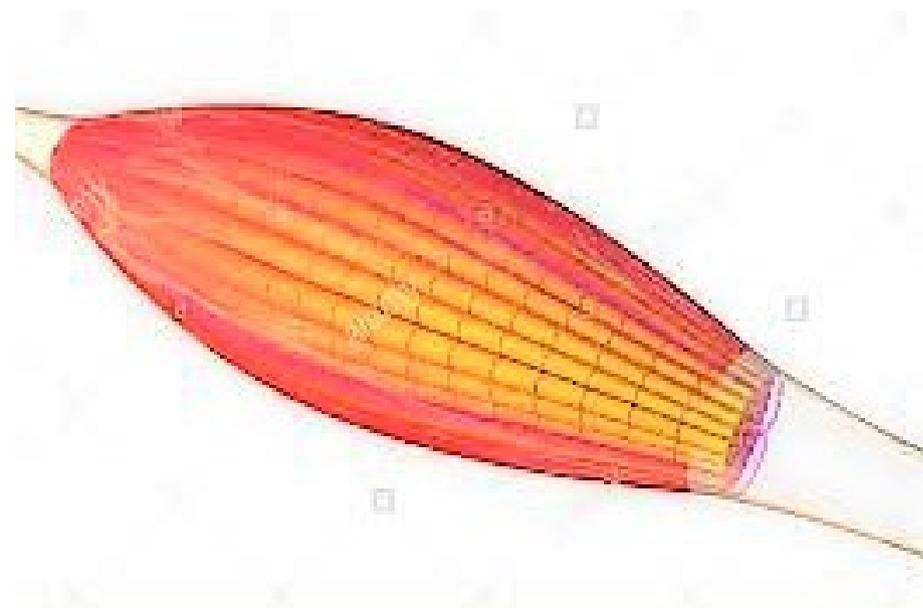
**1000 PASSI**



# IL MUSCOLO SCHELETRICO

## I TENDINI

IL TESSUTO CONNETTIVO DENSAMENTE AVVOLGENTE I MUSCOLI CONVERGE 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**

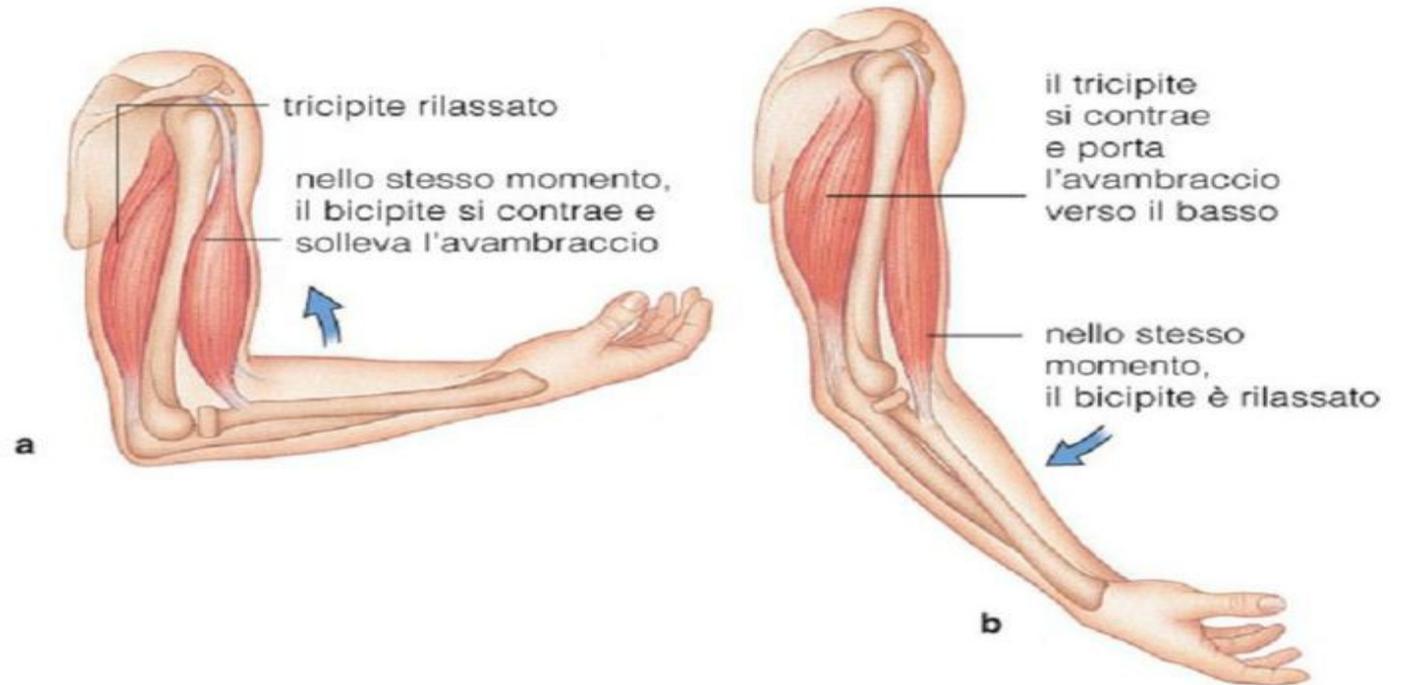


## IL MOVIMENTO: UN GIOCO DI SQUADRA

### 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

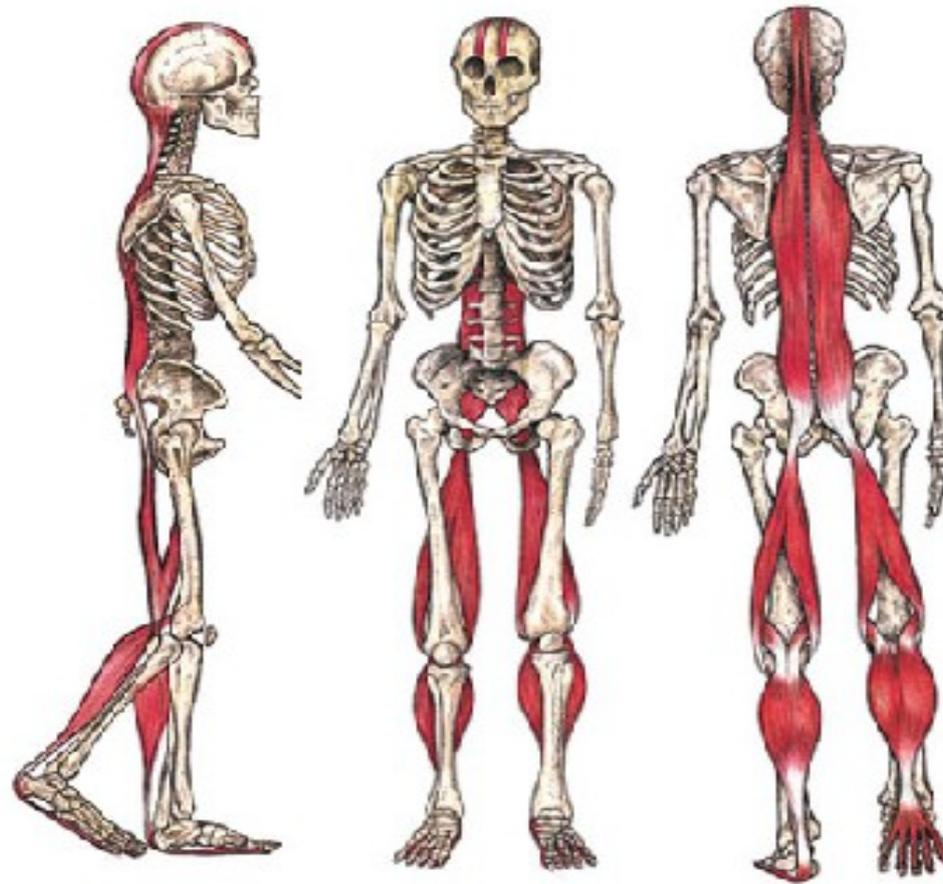


# 1000 PASSI

**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