



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

## COURSE SYLLABUS

### Muscle Physiology and Conditioning

2122-1-I0201D130-I0201D192M

---

#### Obiettivi

Il corso si propone di illustrare alcuni principi fondamentali \_\_\_\_\_

#### Contenuti sintetici

#### Programma esteso

In base ai principi del condizionamento muscolare si tratteranno:

\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

muscolare

\* le modificazioni del tessuto muscolare in reazione ai diversi

stimoli: immobilizzazione in allungamento o accorciamento,

elettrostimolazione, attivazione volontaria, allenamento del gesto

specifico La parte riguardante la metodologia dell'esercizio muscolare

riguarderà in particolare:

\* tipi di contrazione e loro peculiarità: \_\_\_\_\_

\* le basi metodologiche \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* le basi metodologiche dell'allenamento alla potenza

\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Prerequisiti**

### **Modalità didattica**

Lezioni frontali, soggette a cambiamento in caso di indicazioni ministeriali per l'eventuale permanenza dell'emergenza Covid-19

### **Materiale didattico**

\* Kendall Florence Peterson, Elizabeth Kendall McCreary, \_\_\_\_\_

\* Skeletal Muscle Structure, Function, and \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Periodo di erogazione dell'insegnamento**

secondo semestre

### **Modalità di verifica del profitto e valutazione**

Gli esami verranno svolti in modalità telematica

### **Orario di ricevimento**

Su appuntamento

