



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA**

## **SYLLABUS DEL CORSO**

### **Introduzione alla Cinesiologia 2**

2627-1-I0203D003-I0203D00304

---

#### **Obiettivi**

- conoscere i principi di base della cinesiologia
- conoscere i principi di base della cinesiologia muscolare
- conoscere il sistema di movimento e le sue componenti
- conoscere i rudimenti delle implicazioni cliniche delle disfunzioni della componente muscolare

#### **Contenuti sintetici**

#### **Programma esteso**

Quando e come utilizzarla?

- Il sistema di movimento e le sue componenti
- Disfunzioni della componente muscolare cenni: Debolezza Modificazioni associate alla lunghezza Lunghezza aumentata-ridotta
- Cambiamenti dissociati dei sinergisti Rigidità muscolare
- Fisiologia muscolare Struttura del muscolo: una visione d'insieme, da macroscopica a microscopica
- La fisiologia della contrazione: cenni I tre tipi di fibre muscolari: Tipo 1-Tipo 2°-tipo 2b
- Il reclutamento muscolare La fatica centrale e periferica L'unità motoria
- Classificazione dei muscoli Stabilizzatori locali/globali mobilizzatori globali
- Tipi di contrazione :isometrica-isotonica-concentrica-eccentricaisocinetica- auxotonica- pliometrica
- Definizione di lavoro muscolare, potenza, resistenza Tono/trofismo muscolare
- Implicazioni cliniche delle disfunzioni della componente muscolare
- Forza e stretching: fra miti e realtà
- Addominale e luoghi comuni

## **Prerequisiti**

Concetti base di Chinesiologia

## **Modalità didattica**

Didattica Erogativa (DE)

## **Materiale didattico**

Dispense del docente

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

primo semestre

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

Test a risposte chiuse e domande aperte in numero ponderato a quelle degli altri moduli d'insegnamento integrato

## **Orario di ricevimento**

Su appuntamento

## **Sustainable Development Goals**

SALUTE E BENESSERE | ISTRUZIONE DI QUALITÀ | PARITÀ DI GENERE

---