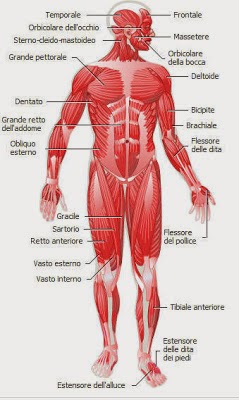
**I MUSCOLI**

**[](http://2.bp.blogspot.com/-oIG-HqyNHw8/VK7XjWT9s6I/AAAAAAAAALc/39rLrT3pSyU/s1600/1mus.jpg)**

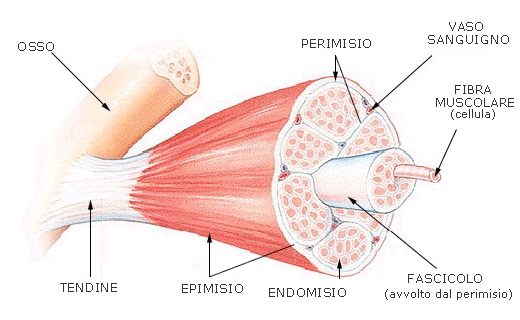
Il nostro scheletro è rivestito dai **muscoli**. Ce ne sono tantissimi (quasi 600) e hanno forme, dimensioni e funzioni diverse. L’apparato muscolare ha alcune funzioni:

* sostiene lo scheletro e mantiene le ossa nella loro posizione;
* dà forma al corpo;
* permette il movimento.

La **contrazione muscolare** è la principale fonte di calore per il nostro corpo. Infatti quando facciamo un movimento la nostra temperatura aumenta.

**COME SONO FATTI I MUSCOLI?**

I muscoli sono formati da cellule lunghe dette **fibre musolari**, che sono riunite in fasci muscolari. Ogni fibra muscolare è formata da filamenti detti miofibrille che si contraggono e si rilassano.

**[](http://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/muscolo-scheletrico.gif)**

I muscoli possono essere di tre tipi:

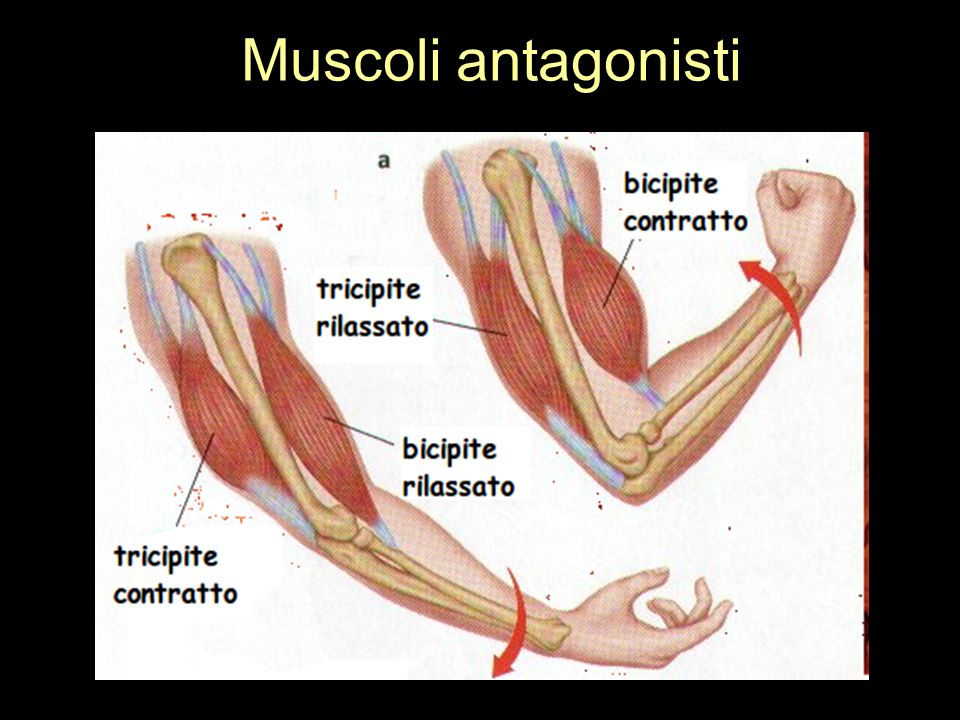
1. **muscoli striati:** sono di colore rossastro e hanno un tessuto che presenta strisce chiare e scure. Sono detti anche muscoli scheletrici perché muovono le ossa dello scheletro mediante robusti cordoni chiamati **tendini**. Essi sono volontari perché si muovono solo al comando del nostro cervello;
2. **muscoli lisci:** hanno la forma di fuso e si trovano solo nelle pareti degli organi, come lo stomaco, l’intestino ecc. Sono anche detti involontari perché si muovono indipendentemente dalla nostra volontà;
3. **muscolo cardiaco:** anche il nostro cuore è un muscolo, ma pur avendo un tessuto striato il cuore è un muscolo involontario.

**COME AVVIENE IL MOVIMENTO?**

Il movimento è la successione di due fasi:

* **contrazione**
* **rilassamento.**

Quando arriva lo stimolo nervoso le fibre muscolari si contraggono, cioè si accorciano. Molti muscoli volontari lavorano in coppia: quando un muscolo si contrae, cioè si accorcia, l’altro si distende e viceversa. Questi due tipi di muscoli sono detti **muscoli antagonisti**.

****

|  |
| --- |
| **<http://3.bp.blogspot.com/-w681zbBP-7g/VK7VmaPZ_bI/AAAAAAAAALA/Ul_rm7OyyrI/s1600/Immagine.png>** |
|  |

**CHE CRAMPO**

I crampi sono causati da contrazioni prolungate e involontarie di uno o più muscoli. Sono abbastanza dolorosi e compaiono generalmente durante un’attività fisica intensa a causa di un accumulo di acido lattico nei muscoli. Questa sostanza si forma quando si fanno esercizi che non portano ossigeno al corpo.

**IL NUTRIMENTO DEI MUSCOLI**

I muscoli per lavorare, cioè per contrarsi e per distendersi, hanno bisogno di energia, che viene prodotta dalla combustione degli alimenti, soprattutto zuccheri e grassi (glucosio).

|  |
| --- |
| **<http://4.bp.blogspot.com/-w8xMHkjGCiY/VK7Xzy1r7pI/AAAAAAAAALk/h0dh7wzKNc4/s1600/muscoli.png>** |
|  |

|  |
| --- |
| **<http://3.bp.blogspot.com/-5eC8YD_cZ4M/VK7W9EPXPgI/AAAAAAAAALM/Je06tx87DIs/s1600/Immagine.png>** |
|  |

|  |
| --- |
|  |