

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 1 di 13 |
| Descrizione: La pagina contiene il titolo e lo scopo del corso. |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra Lo scopo della Formazione è creare Professionalità. Parola che oggi come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell'istruttore. Per arrivare a questo obbiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l'atteggiamento giusto, un insieme di umiltà e curiosità |
| Immagini: img1.pnf |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 2 di 13 |
| Descrizione: La pagina contiene il modulo che sti sta per iniziare con il suo titolo |
| Template: T2 |
| Testo: Apparato locomotore |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 3 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 1: Muscoli, ossa e articolazioni Unità1. Apparato locomotore. Questionario di valutazione. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 4 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene un introduzione all'apparato locomotore. |
| Template: T4 |
| Testo: Introduzione L'apparato Locomotore è la struttura che permette all'uomo di muoversi nello allo spazio esterno. Questa struttura viene suddivisa in: <ol style="list-style-type: none"> 1) Parte Attiva: costituita da muscoli, tendini e legamenti; 2) Parte Passiva: formata da ossa e articolazioni. |

| |
|-----------------------------------|
| Immagini: img7.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 5 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sui muscoli lisci o involontari |
| Template: T5 |
| <p>Testo: Parte attiva: muscoli lisci</p> <p>I muscoli lisci o involontari, sono comandati dal Sistema Neuro-Vegetativo, rivestono le pareti di alcuni organi e tramite la loro contrazione ne migliorano la funzionalità.</p> <p>Un esempio sono i vasi sanguigni.</p> |
| Immagini: img8.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 6 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sui muscoli striati o scheletrici |
| Template: T4 |
| <p>Testo: Parte attiva: muscoli striati</p> <p>Muscoli Striati Scheletrici o volontari, rivestono lo scheletro e tramite la loro contrazione determinano il movimento.</p> <p>Un particolare tipo di muscolo striato è il muscolo Cardiaco, comandato dal Sistema Neuro – Vegetativo, che nel corpo si trova esclusivamente a costituire il cuore.</p> |
| Immagini: img9.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 7 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sui muscoli e legamenti |
| Template: T6 |
| <p>Testo: Parte attiva: tendini e legamenti</p> <p>Tendini: Sono fasci di tessuto connettivo, scarsamente elastici ed estensibili, con funzione di attacco dei muscoli sulle ossa.</p> <p>Legamenti: Sono robuste strutture fibrose, che collegano le ossa tra di loro all'altezza delle varie articolazioni. Il loro scopo è limitare il movimento articolare là dove diventerebbe a rischio di lesione.</p> |
| Immagini: img10.png, img11.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Strumenti di comunicazione: email |
|-----------------------------------|

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 8 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sulle ossa |
| Template: T7 |
| <p>Testo: Parte attiva le ossa</p> <p>Nonostante sia classificato nella parte passiva dell'apparato locomotore, l'osso è un tessuto estremamente attivo e dinamico. Sin dalla nascita infatti è sottoposto ad una azione catabolica, di distruzione da parte di micro-organuli detti Osteoclasti e ad una resintesi, anabolica, ad opera degli Osteoblasti. Questo processo si chiama Rimodellamento.</p> <p>Ossa lunghe: Sono costituite da un corpo allungato detto Diafisi, e da estremità terminali dette Epifisi.</p> <p>Ossa corte: Hanno diametri simili nelle tre dimensioni. Sono situate alle estremità degli arti e permettono movimenti fini.</p> <p>Ossa piatte: Hanno una funzione protettiva degli organi interni</p> |
| Immagini: img12.png, img13.png, img14.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 9 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sulle ossa |
| Template: T8 |
| <p>Testo: parte passiva: le ossa</p> <p>Nonostante sia classificato nella parte passiva dell'apparato locomotore, l'osso è un tessuto estremamente attivo e dinamico. Sin dalla nascita infatti è sottoposto ad una azione catabolica, di distruzione da parte di micro-organuli detti Osteoclasti e ad una resintesi, anabolica, ad opera degli Osteoblasti. Questo processo si chiama Rimodellamento. L'input ad una maggiore attività degli Osteoblasti è data dall' effetto Piezoelettrico.</p> |
| Immagini: img15.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 10 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sull'effetto piezoelettrico |
| Template: T8 |
| <p>Testo: Parte passiva: effetto piezoelettrico</p> <p>Consiste nella compressione del segmento osseo durante un'attività antigravitaria o durante l'allenamento che provoca una depolarizzazione elettrica della membrana ossea nei punti di carico che richiama in loco una maggiore attività degli Osteoblasti. Questo spiega perché l'allenamento con i pesi si è rivelato un ottimo rimedio per contrastare l'Osteoporosi.</p> |

| |
|-----------------------------------|
| |
| Immagini: img15.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 11 di 13 |
| Descrizione: il contenuto contiene informazione sulle articolazioni |
| Template: T9 |
| <p>Testo: Parte passiva: le articolazioni</p> <p>Le Articolazioni sono degli snodi giunzionali formati da due o più segmenti ossei, attorno a cui ruotano le ossa. Le articolazioni si suddividono in diverse tipologie a seconda della conformazione che ne influenza il grado di mobilità:</p> <p>sinartrosi: articolazioni fibrose con scarsa o nulla possibilità di movimento</p> <p>anfiartrosi: articolazioni cartilaginee moderatamente mobili (vertebre)</p> <p>fiartrosi: articolazioni con maggiore grado di movimento, tra le quali le più importanti quanto a range di movimento sono le enartrosi (spalla, anca) con superfici articolari dalla forma sferica e multiassiali.</p> |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 12 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione con domande vero o falso, aperte e a scelta multipla |
| Template: T11 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 1 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Apparato locomotore |
| Numero della pagina: 13 di 13 |
| Descrizione: la pagina contiene la slide conclusiva del modulo |
| Template: T12 |
| <p>Testo: Congratulazioni!</p> <p>Congratulazioni agli studenti per aver completato con successo il primo modulo. Visiona il modulo successivo.</p> |
| Immagini: img21.png |

| |
|-----------------------------------|
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 1 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo del corso con una descrizione degli obiettivi |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell'istruttore. Per arrivare a questo obiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l'atteggiamento giusto, un |

| |
|-----------------------------------|
| insieme di umiltà e curiosità. |
| Immagini: img0.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 2 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina contiene il titolo del modulo |
| Template: T2 |
| Testo: Module 1 Apparato locomotore |
| Immagini: img0.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 3 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 2: Muscoli Unità 1. Azioni muscolari Unità 2. Classificazione dei muscoli Unità 3. Caratteristiche del tessuto muscolare Quiz di fine lezione |
| Immagini: img2.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 4 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo dell'unità |
| Template: T2 |
| Testo: Unità 1 Azioni muscolari |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 5 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene un'introduzione delle azioni muscolari |
| Template: T4 |
| <p>Testo: Introduzione</p> <p>Per semplicità concettuale semplifichiamo le diverse azioni muscolari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flessione • Estensione • Adduzione • Abduzione • Torsione • Rotazione |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 6 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sull'azione di flessione |
| Template: T5 |
| <p>Testo: Azione di flessione</p> <p>L'azione di flessione è l'avvicinamento di due segmenti ossei (parte in movimento che si allontana dal piano frontale).</p> <p>Esempi di questo tipo di azione sono il:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bicipite brachiale; • bicipite femorale; • grande pettorale. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 7 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sull'azione di estensione |
| Template: T5 |
| <p>Testo: Azione di estensione</p> <p>L'azione di estensione è l'allontanamento di due segmenti ossei (parte in movimento si avvicina al piano frontale)</p> <p>Esempi di questo tipo di azione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tricipite brachiale; • Quadricipite femorale. |
| Immagini: img6.png |

| |
|-----------------------------------|
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 8 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sulle azioni di adduzione e abduzione |
| Template: T5 |
| Testo: Azione di adduzione e abduzione L'azione di adduzione è l'avvicinamento di un segmento osseo alla linea sagittale mediana (parte mobile si avvicina al piano sagittale). Un esempio di questo tipo di azione è il gruppo degli adduttori L'azione di abduzione è l'allontanamento di un segmento osseo dalla linea sagittale mediana (parte mobile si allontana dal piano sagittale mediano). Alcuni esempi sono il piccolo e medio gluteo e il tensore della fascia lata |
| Immagini: img7.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 9 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sull'azione di torsione |
| Template: T5 |
| Testo: Azione di torsione L'azione di torsione consiste in movimenti del tronco attorno all'asse verticale. |
| Immagini: img8.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 1: Azioni muscolari |
| Numero della pagina: 10 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sulle azioni di rotazione, intrarotazione e extrarotazione |
| Template: T5 |
| Testo: Azione di rotazione, intrarotazione e extrarotazione L'azione di rotazione consiste nel movimento di un arto lungo il proprio asse lungo. L'azione di Intrarotazione consiste nella rotazione di un segmento osseo in senso mediale (movimento diretto verso il piano frontale anteriore) L'azione di Extrarotazione consiste nella rotazione di un segmento osseo in senso laterale (movimento diretto verso il piano frontale posteriore) |
| Immagini: img9.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Strumenti di comunicazione: email |
|-----------------------------------|

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 2: |
| Classificazione dei muscoli |
| Numero della pagina: 1 di 5 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo dell'unità con un introduzione dell'unità |
| Template: T2 |
| Testo: Unità 2 Classificazione dei muscoli In base alla funzionalità possiamo suddividere i muscoli in: <ul style="list-style-type: none"> • Agonisti • Antagonisti • Sinergici • Fissatori |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 2: |
| Classificazione dei muscoli |

| |
|---|
| Numero della pagina: 2 di 7 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sui muscoli agonisti |
| Template: T5 |
| Testo: Muscoli agonisti I muscoli agonisti concorrono ad una data azione svolgendone il ruolo principale I muscoli antagonisti svolgono un'azione opposta agli agonisti |
| Immagini: img10.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 2: Classificazione dei muscoli |
| Numero della pagina: 3 di 7 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni su i muscoli sinergici |
| Template: T5 |
| Testo: Muscoli sinergici I muscoli sinergici quando vengono chiamati nell'esecuzione di un movimento si contraggono nella stessa unità di tempo |
| Immagini: img11.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 2: Classificazione dei muscoli |
| Numero della pagina: 4 di 7 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sui muscoli neutralizzatori e fissatori |
| Template: T6 |
| Testo: Muscoli neutralizzatori e fissatori I muscoli neutralizzatori contribuiscono a stabilizzare un dato segmento corporeo permettendo che altri muscoli compiano una determinata azione. I muscoli fissatori bloccano un segmento corporeo nella posizione adatta a compiere un movimento. |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 2: Classificazione dei muscoli |
| Numero della pagina: 5 di 7 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sui muscoli monoarticolari e pluriarticolari |
| Template: T6 |
| Testo: Muscoli monoarticolari e pluriarticolari |

| |
|--|
| <p>Un'ultima suddivisione dei muscoli estremamente importante per le implicazioni pratiche è quella tra Muscoli Monoarticolari cioè inseriti su due leve ossee collegate da una sola articolazione e Muscoli Biarticolari o Pluriarticolari, cioè che incrociano due o più articolazioni.</p> <p>La mancata conoscenza di questa caratteristica è alla base di una serie di errori in palestra.</p> <p>Ricordiamoci che quando un muscolo è biarticolare, per essere allenato in maniera completa deve essere sollecitato con movimenti Bi-articolati. L'esempio più frequente è il bicipite brachiale che viene spesso allenato a gomito fisso sul tronco (movimento monoarticolare).</p> |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| <p>Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3:</p> <p>Caratteristiche del tessuto muscolare</p> |
| Numero della pagina: 1 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo dell'unità |
| Template: T2 |
| <p>Testo: Unità 3</p> <p>Caratteristiche del tessuto muscolare</p> |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| <p>Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3:</p> <p>Caratteristiche del tessuto muscolare</p> |
| Numero della pagina: 2 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene un'introduzione sulle caratteristiche dei muscoli |
| Template: T4 |
| <p>Testo: Introduzione</p> <p>Il tessuto muscolare è altamente specializzato e presenta quattro principali proprietà funzionali. Queste proprietà dei muscoli sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrattilità; • Eccitabilità; • Estensibilità; • Elasticità. |

| |
|-----------------------------------|
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3: Caratteristiche del tessuto muscolare |
| Numero della pagina: 3 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sulla contrattilità |
| Template: T5 |
| Testo: Contrattilità La contrattilità è la capacità del tessuto muscolare di accorciarsi esercitando una forza traente; |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3: Caratteristiche del tessuto muscolare |
| Numero della pagina: 4 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sull'estensibilità |
| Template: T5 |
| Testo: Estensibilità L'estensibilità è la capacità del muscolo di allungarsi oltre la normale lunghezza di riposo. Difatti, se ci si allunga per prendere la matita caduta per terra, i muscoli si allungano più del normale per recuperarla; |
| Immagini: img6.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3: Caratteristiche del tessuto muscolare |
| Numero della pagina: 5 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sull'elasticità |
| Template: T5 |
| Testo: Elasticità L'elasticità è la capacità del tessuto muscolare di ritornare alla lunghezza iniziale da una posizione di allungamento |
| Immagini: img13.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3: Caratteristiche del tessuto muscolare |
| Numero della pagina: 6 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene informazioni sulla tonicità |
| Template: T7 |

| |
|---|
| Testo: Tonicità La tonicità è la capacità del muscolo a riposo di mantenere un messaggio elettrico (tono) a bassissima intensità (pre-contrazione). |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3: Caratteristiche del tessuto muscolare |
| Numero della pagina: 7 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione |
| Template: T8 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.1 – Apparato locomotore > Lezione n. 2 – Muscoli, ossa e articolazioni > Unità n. 3: Caratteristiche del tessuto muscolare |
| Numero della pagina: 8 di 8 |
| Descrizione: la pagina contiene la conclusione della lezione |
| Template: T9 |
| Testo: Congratulazioni! Congratulazioni agli student per aver completato il secondo modulo. Visiona il modulo successivo. |
| Immagini: img17.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 1 di 14 |
| Descrizione: La pagina contiene il titolo e lo scopo del corso. |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra Lo scopo della Formazione è creare Professionalità. Parola che oggi come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell'istruttore. Per arrivare a questo obbiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l'atteggiamento giusto, un insieme di umiltà e curiosità |
| Immagini: img1.pnf |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 2 di 14 |
| Descrizione: La pagina contiene il modulo che si sta per iniziare con il suo titolo |
| Template: T2 |
| Testo: Biomeccanica |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 3 di 14 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 1: Cenni di biomeccanica Unità1. Biomeccanica. Questionario di valutazione. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 4 di 14 |
| Descrizione: il contenuto della pagina contiene un'introduzione sulla biomeccanica |
| Template: T4 |
| Testo: La Biomeccanica è la scienza che si occupa dello studio del movimento della macchina uomo. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 5 di 14 |
| Descrizione: la pagina parla delle leve |
| Template: T4 |
| Testo: La leva è una macchina semplice costituita da un segmento rigido vincolato ad un punto fisso detto Fulcro, su cui si applicano due forze dette Resistenza e Potenza. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 6 di 14 |
| Descrizione: la pagina parla del braccio della resistenza e del braccio della potenza |
| Template: T4 |
| Testo: La distanza dal Fulcro al punto di applicazione della Resistenza viene detta Braccio della Resistenza; la distanza dal Fulcro al punto di applicazione della Potenza viene detta Braccio della Potenza |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 7 di 14 |
| Descrizione: la pagina parla della leva in equilibrio, vantaggiosa e svantaggiosa |
| Template: T4 |
| Testo: La leva è in EQUILIBRIO quando il Braccio della Potenza e il Braccio della Resistenza si equivalgono. La leva è SVANTAGGIOSA quando la lunghezza del Braccio della Resistenza è maggiore del Braccio della Potenza. La leva si definisce VANTAGGIOSA quando la lunghezza del Braccio della Potenza è maggiore del Braccio della Resistenza. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 8 di 14 |
| Descrizione: la pagina parla delle leve del sistema scheletrico |
| Template: T5 |
| Testo: Il Sistema Scheletrico è formato da un'insieme di leve: le ossa sono i segmenti rigidi; il Fulcro è l'articolazione interessata; la Resistenza è costituita dal peso; la Potenza è rappresentata dal muscolo che deve opporsi all'azione del peso, il Punto di applicazione della Resistenza è il punto di contatto tra il peso e l'apparato locomotore, il Punto di applicazione della Potenza è l'inserzione sul segmento del muscolo interessato. |
| Immagini: img6.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 9 di 14 |
| Descrizione: la pagina parla della leva di tipo 1 |
| Template: T5 |
| Testo: Leva di 1° tipo o interfulcrare: F è sempre situato tra Potenza e Resistenza. La leva è vantaggiosa o svantaggiosa a seconda che il braccio della Potenza sia maggiore o minore del braccio della resistenza. |
| Immagini: img7.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 10 di 14 |
| Descrizione: la pagina parla della leva di tipo 2 |
| Template: T5 |
| Testo: Leva di 2° tipo o interResistenziale: la Resistenza è sempre situata tra Fulcro e Potenza. La leva è sempre Vantaggiosa perché il Braccio della Potenza è sempre maggiore del braccio della Resistenza. |
| Immagini: img8.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 11 di 14 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della leva di tipo 3 |
| Template: T5 |
| Testo: Leva di 3° tipo o interPotenziale: la Potenza si trova sempre tra Fulcro e Resistenza. La leva è sempre Svantaggiosa perché il braccio della Resistenza è sempre maggiore del braccio della Potenza. |
| Immagini: img9.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
|--|

| |
|---|
| Numero della pagina: 12 di 14 |
| Descrizione: il contenuto della pagina contiene approfondimenti sulle leve |
| Template: T6 |
| Testo: La maggior parte delle leve organiche, almeno per quanto riguarda le ossa lunghe (cioè la grande locomozione), sono di 3° tipo. Il nostro corpo ha optato per una leva svantaggiosa poiché questa tipologia pur presentando uno svantaggio in termini di forza, permette movimenti più ampi ed escursioni articolari maggiori. In termini pratici la scelta evolutiva è stata verso una maggiore Velocità. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 13 di 14 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione |
| Template: T7 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 1 – Cenni di biomeccanica > Unità n. 1: Biomeccanica |
| Numero della pagina: 14 di 14 |
| Descrizione: la pagina contiene la conclusione della lezione |
| Template: T9 |
| Testo: Congratulazioni! Congratulazioni agli student per aver completato la prima lezione del secondo modulo. Visiona il modulo successivo. |
| Immagini: img17.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 1 di 11 |
| Descrizione: La pagina contiene il titolo e lo scopo del corso. |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra Lo scopo della Formazione è creare Professionalità. Parola che oggi come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell'istruttore. Per arrivare a questo obbiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l'atteggiamento giusto, un insieme di umiltà e curiosità |
| Immagini: img1.pnf |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 2 di 11 |
| Descrizione: La pagina contiene il modulo che si sta per iniziare con il suo titolo |
| Template: T2 |
| Testo: Biomeccanica |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 3 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 2: Biomeccanica degli esercizi Unità1. Biomeccanica. Questionario di valutazione. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 4 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene una descrizione degli esercizi di base |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi base sono pluriarticolari e lavorano su lunghe catene cinematiche. Lavorano su una traiettoria retta. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Strumenti di comunicazione: email |
|-----------------------------------|

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 5 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi di base dei pettorali |
| Template: T5 |
| Testo: Gli esercizi base dei pettorali sono Distensione bilanciere,panca piana, inclinata,declinata, Distensione manubri su panca piana, inclinata, declinata,Chest press, Parallele |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 6 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi di base del gran dorsale |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi base del gran dorsale sono: Trazioni alla sbarra, Lat machine avanti, presa inversa, con triangolo, dietro, Pulley basso, pulley a 45°,Rematore con bilanciere k, bilanciere diritto, Rematore con manubri, Vertical row, low row |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 7 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi di base del deltoide |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi base del deltoide sono: Lento avanti, Lento con manubri, Tirate al petto bilanciere \ Manubri, Shoulder press |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 8 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi di base del trapezio |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi base del trapezio sono:Tirate al petto bilanciere \ Manubri, Scrollate bilanciere \ Manubri, Pulley a presa larga al petto, Rematore bilanciere \ manubri gomiti abdotti |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
|---|

| |
|--|
| Numero della pagina: 9 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi di base dei glutei |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi base dei glutei sono: Squat, Leg press, Step up bilanciato \ step up Manubri, Affondi bilanciati \ manubri, Stacchi a gambe tese |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 10 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi di base dei bicipiti e tricipiti |
| Template: T4 |
| Testo: gli esercizi base delle braccia sono: Curl con bilanciato, bil, Curl inverso bilanciato, Curl manubri in piedi \ seduto, Panca stretta, Parallele, Push down bi-articolare, French press biarticolare |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 1: Esercizi di base |
| Numero della pagina: 11 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene approfondimenti sugli esercizi di base |
| Template: T4 |
| Testo: Nella fisiologia articolare umana, non esistono movimenti monoarticolari. Per una scelta di economicità e praticità il nostro corpo utilizza esclusivamente movimenti complessi. Gli esercizi base, vista la grande risposta organica a cui danno il via, sono quelli che determinano la maggiore efficacia di una scheda di allenamento. A livello prestativo durante la preparazione generale a qualsiasi sport, almeno il 70 % degli esercizi della scheda devono essere esercizi base. |
| Immagini: nessuno |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 1 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo dell'unità |
| Template: T2 |
| Testo: Unità 2 Esercizi complementari |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 2 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene una descrizione degli esercizi complementari |
| Template: T4 |
| Testo: Le caratteristiche degli esercizi complementari sono: <ul style="list-style-type: none"> • mono- articolari • stimolo puntiforme, localizzato • bassa sinergia muscolare • traiettoria curva • maggiore stretch (+ sintesi proteica, + disorganizzazione cellulare) • minore carico • minore risposta ormonale (lieve incremento del GH) • movimento altamente qualitativo (no pesi pesanti) • bassa sinergia |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 3 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi complementari dei pettorali |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi complementari dei pettorali sono: Croci su panca piana, inclinata, declinata Croci ai cavi bassi, Pull over |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi di complementari |
| Numero della pagina: 4 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi complementari del gran dorsale |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi complementari del gran dorsale sono: Pull down ,Adduzioni ai cavi, Pull over, Pull over- pull down machine |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 5 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi complementari del deltoide |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi complementari del deltoide sono: Alzate laterali manubri, cavi, Alzate laterali decubito laterale, Alzate frontali bilanciere\manubri, Alzate posteriori |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 6 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi complementari del trapezio |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi complementari del trapezio sono: Ultima parte alzate laterali, Ultima parte Alzate frontali, Parte finale delle parallele |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 7 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi complementari dei glutei |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi complementari dei glutei sono: Leg extension, estensioni ai cavi bassi, Flessioni arto inferiore teso, Gluteus machine, Abductor machine, Leg curl verticale, orizzontale, seduto, Leg curl del predicatore |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 8 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene gli esercizi complementari base dei bicipiti e tricipiti |
| Template: T4 |
| Testo: Gli esercizi complementari delle braccia sono: Curl concentrato, Curl panca scott, Curl machine, curl ai cavi, Estension in piedi o seduti con manubri \ bilanciere, Push down monoarticolare, Estensioni ai cavi alti |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Strumenti di comunicazione: email |
|-----------------------------------|

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 9 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene approfondimenti sugli esercizi complementari |
| Template: T4 |
| Testo: L'esercizio complementare è un esercizio di isolamento, ottimo per la rifinitura o a livello prestativo, per la fase c.d. di Preparazione Specifica, dove si tende a riproporre esercizi che si avvicinino al gesto atletico. Da sfruttare lo stretch indotto da alcuni esercizi complementari. Ricordiamo infatti che lo stretch in vitro e in vivo incrementa la sintesi proteica ed ha una serie di adattamenti estremamente interessanti. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 10 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione |
| Template: T7 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 11 di 11 |
| 1Descrizione: la pagina contiene la conclusione della lezione |
| Template: T9 |
| Testo: Congratulazioni! Congratulazioni agli student per aver completato la prima lezione del secondo modulo. Visiona il modulo successivo. |
| Immagini: img17.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 1 di 11 |
| Descrizione: La pagina contiene il titolo e lo scopo del corso. |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra Lo scopo della Formazione è creare Professionalità. Parola che oggi come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell'istruttore. Per arrivare a questo obbiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l'atteggiamento giusto, un insieme di umiltà e curiosità |
| Immagini: img1.pnf |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 2 di 11 |
| Descrizione: La pagina contiene il modulo che si sta per iniziare con il suo titolo |
| Template: T2 |
| Testo: Sistemi energetici |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 3 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 1: Sistemi energetici Unità1. Sistemi energetici. Questionario di valutazione. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 4 di 11 |
| Descrizione: il contenuto della pagina contiene un'introduzione sui sistemi energetici |
| Template: T4 |
| Testo: Qualsiasi azione svolta dall'organismo richiede energia. L'energia è la capacità di compiere un lavoro. Il muscolo nello specifico è una macchina Chemiodinamica, termine che indica che funziona tramite reazioni chimiche. Il carburante universale della cellula umana è l'AdenosinTriFosfato, o semplicemente ATP. Si tratta di una molecola dotata di un elevato grado di energia chimica. La cellula continuamente brucia ATP e costantemente sintetizza ATP per avere energia disponibile. L'ATP libera energia tramite la reazione: $ATP \rightarrow ADP + P + E$ Energia = (7,3 kcal/mole) L'enzima AdenosinTriFosfatasi catalizza la reazione. (gli enzimi sono sostanze che catalizzano le diverse reazioni biochimiche, accelerandole) La scorta di ATP nelle cellule permette un lavoro della durata di 0 – 4". A questo punto vengono attivati i Sistemi Energetici con lo scopo di produrre ATP (e dunque energia) a seconda dell'intensità dell'attività che si svolge e della durata della stessa. Fondamentalmente questi sono tre |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 5 di 11 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del Sistema Anaerobico Alattacido o del Creatin Fosfato |
| Template: T4 |
| Testo: Questo sistema viene utilizzato quando c'è bisogno di una erogazione immediata e massiva di energia per un lavoro ad altissima intensità della durata di 0 – 20" (ottimizzazione intorno ai 13") Anaerobico vuol dire che non vi è presenza di Ossigeno (non fa in tempo ad essere bruciato); Alattacido, cioè non c'è produzione di Acido Lattico. Si utilizza un processo che si chiama FOSFORILAZIONE: si aumenta il livello energetico di una sostanza tramite legame con un gruppo fosforico. Di questo si occupa il Creatin Fosfato. Il CP non partecipa direttamente come fonte energetica, ma supporta l'ADP ri-trasformandolo in ATP e consentendo di continuare la reazione precedentemente descritta. $ATP \rightarrow ADP + P + E$ $ADP + CP \rightarrow C + ATP$ |

| |
|--|
| (Reazione Monoenzimatica di Lohmann) La concentrazione di CP nel muscolo è 4-6 volte maggiore rispetto all'ATP, questo permette un'erogazione energetica protratta per un po' più tempo |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 6 di 11 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del Sistema Anaerobico Lattacido |
| Template: T4 |
| <p>Testo: Anaerobico, cioè in assenza di Ossigeno; Lattacido: c'è produzione di acido Lattico. E' una via energetica che si svolge nel Citoplasma cellulare; si produce ATP dalla degradazione del Glicogeno in Glucosio e infine Acido Lattico. Si ha un'erogazione medio-rapida di energia; permette un lavoro di alta-media intensità da 20" a 2' (ottimizzazione intorno a 30" – 40") L'energia proviene dal glicogeno muscolare e dal Glucosio epatico (300-400 gr + 70-100 gr) secondo il passaggio: GLUCOSIO 2 ATP ACIDO PIRUVICO ACIDO LATTICO Dalla degradazione dell'acido Piruvico ad acido Lattico si formano 2 molecole di ATP. Qual è il destino dell'Acido Lattico? Una volta terminato l'esercizio, l'acido Lattico viene per la maggior parte riconvertito in Acido Piruvico e nuovamente immagazzinato nei muscoli come Glicogeno muscolare ed Epatico (ciclo di Cori). Non è l'acido Lattico a provocare i dolori post allenamento!</p> |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 7 di 11 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del Sistema Aerobico o Fosforilazione Ossidativa nei Mitochondri |
| Template: T4 |
| <p>Testo: Oltre i 2' solo la presenza di Ossigeno permette ancora la trasformazione del Glicogeno. Questo sistema fornisce un'erogazione di energia da 2' a ore, permettendo un lavoro a intensità bassissima – Media Dopo circa 20' inizia la Beta- Ossidazione dei grassi come serbatoio energetico. La Fosforilazione ossidativa si svolge nei Mitochondri: GLICOGENO GLUCOSIO 2 ATP ACIDO PIRUVICO ACETIL CoA CICLO DI KREBS 36 ATP Per produrre ATP, cioè energia, il Sistema Aerobico ha bisogno di Idrogeno. Questo viene fornito da ciclo di Krebs, che sfrutta l'ossidazione (cioè la rimozione dell'Idrogeno) di composti derivati dagli alimenti. L'idrogeno viene poi trasportato alla catena respiratoria dal NAD e dal FAD sino all'accettore finale che è l'Ossigeno. DURANTE QUESTO TRASPORTO, TRAMITE LA FOSFORILAZIONE OSSIDATIVA, SI FORMA ATP</p> |

| |
|-----------------------------------|
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 8 di 11 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del VO2MAX e DEBITO DI OSSIGENO |
| Template: T4 |
| Testo: Due concetti importanti per le schede di allenamento d Cardio Fitness con fini dimagranti e tonificanti, sono il VO2max e il Debito di Ossigeno. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 9 di 11 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del Debito di Ossigeno |
| Template: T4 |
| Testo: Il Debito di Ossigeno è l'aumentata captazione di Ossigeno, per la sintesi di ATP rispetto alle condizioni basali, per rimuovere l'eccesso di acido lattico causato da esercizio fisico in condizioni anaerobiche. Un esercizio che comporti lo sviluppo di una potenza superiore al VO2MAX è definito Sovramassimale. Il Debito di Ossigeno può essere contratto anche per effetto di un carico sovramassimale imposto ai muscoli; la macchina ossidativa interviene, in tal caso, solo quando la prestazione è terminata: nella fase di recupero seguente il pagamento del debito, eccede il volume del deficit (debito contratto) |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 10 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione |
| Template: T7 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.3 – Sistemi energetici > Lezione n. 1 – Sistemi energetici > Unità n. 1: Sistemi energetici |
| Numero della pagina: 11 di 11 |
| Descrizione: la pagina contiene la conclusione della lezione |
| Template: T9 |
| Testo: Congratulazioni! |

| |
|---|
| Congratulazioni agli student per aver completato la prima lezione del terzo modulo. Visiona il modulo successivo. |
| Immagini: img17.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 1 di 10 |
| Descrizione: La pagina contiene il titolo e lo scopo del corso. |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra Lo scopo della Formazione è creare Professionalità. Parola che oggi come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell’istruttore. Per arrivare a questo obbiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l’atteggiamento giusto, un insieme di umiltà e curiosità |
| Immagini: img1.pnf |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 2 di 10 |
| Descrizione: La pagina contiene il modulo che si sta per iniziare con il suo titolo |

| |
|-----------------------------------|
| Template: T2 |
| Testo: Teoria dell'allenamento |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 3 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 1: Stress Unità1. Introduzione. Unità 2. Stress applicator su un Sistema. Questionario di valutazione. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 4 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla dei sistemi di funzioni dell'organismo |
| Template: T4 |
| Testo: Il nostro corpo è costituito da un insieme di sistemi. Il Sistema a sua volta è costituito da un diverso numero e tipo di organi disposti in modo da presiedere a funzioni complesse del corpo (destinate a finalità specifiche) Nell'organismo abbiamo 11 sistemi con funzioni diverse |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 5 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della funzione di protezione |
| Template: T4 |
| Testo: Protezione • Sistema tegumentario: La cute protegge i tessuti sottostanti; regola la temperatura corporea: sintetizza sostanze chimiche e ormoni |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 6 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della funzione di sostegno e movimento |

| |
|--|
| Template: T4 |
| Testo: Sostegno e movimento |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sistema scheletrico • Sistema muscolare (sistema tendineo?) |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 7 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della funzione di comunicazione, controllo e integrazione |
| Template: T4 |
| Testo: Comunicazione, controllo e integrazione |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sistema nervoso: generazione, trasmissione, integrazione e raccolta di impulsi nervosi specializzati • Sistema endocrino: Gli ormoni sono i principali regolatori del metabolismo, dell’accrescimento, dello sviluppo, della riproduzione e altre attività. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 8 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della funzione di trasporto e difesa |
| Template: T4 |
| Testo: Trasporto e difesa |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sistema cardio – vascolare • Sistema linfatico: La risposta immunitaria è correlata al tessuto linfatico. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
| Numero della pagina: 9 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della funzione di trasformazione, regolazione e mantenimento |
| Template: T4 |
| Testo: Trasformazione, Regolazione e Mantenimento |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sistema respiratorio: funzione depurativa. • Sistema digerente • Sistema urinario: I reni depurano il sangue dalle scorie e queste vengono nei reni trasformate in urina. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 1: Introduzione |
|--|

| |
|---|
| Numero della pagina: 10 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della funzione di riproduzione e sviluppo |
| Template: T7 |
| Testo: Riproduzione e Sviluppo • Sistema riproduttivo: garantisce la sopravvivenza del codice genetico Questi sistemi convivono in uno stato di equilibrio detto Omeostasi. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.2 – Biomeccanica > Lezione n. 2 –Biomeccanica degli esercizi > Unità n. 2: Esercizi complementari |
| Numero della pagina: 1 di 7 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo dell'unità |
| Template: T2 |
| Testo: Unità 2 Stress applicato su un sistema |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 2 di 7 |
| Descrizione: il contenuto della pagina contiene un'introduzione sulle stress |
| Template: T4 |
| Testo: Stress: insieme di fattori che alterano l'omeostasi organica rispetto alla normale vita di relazione, inducendo una risposta da parte del corpo |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 3 di 7 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della legge di Seyle |
| Template: T4 |
| Testo: Legge di Selye In seguito ad una situazione di stress, l'organismo mette in atto una serie di risposte aspecifiche e specifiche che coinvolgono tutto il corpo. In pratica, ad ogni STIMOLO stressante l'organismo reagisce con una RISPOSTA ed un ADATTAMENTO. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 4 di 7 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla dell’allenamento e lo stress |
| Template: T4 |
| Testo: L’allenamento è la somministrazione di uno stress (carico aggiuntivo alla normale vita di relazione) che alteri l’omeostasi organica, per ottenere una risposta ed un adattamento conseguenti (supercompensazione) Nella figura I lo stimolo allenante è eccessivamente rarefatto, questa situazione non comporta per l’organismo un carico supplementare cronico, dunque non vi è adattamento supercompensativo. Nella figura II stimoli allenanti eccessivamente ravvicinati impediscono gli adattamenti supercompensativi portando in breve al Superallenamento Nella figura III la giusta programmazione degli eventi allenanti nel tempo, porta a miglioramenti. La supercompensazione potrà verificarsi solo dopo che l’organismo avrà ripristinato le condizioni antecedenti l’avvento dello stress allenante. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 5 di 7 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del miglioramento |
| Template: T4 |
| Testo: Il miglioramento di una data qualità non avviene durante la seduta di allenamento, ma durante la fase di recupero Sottoporre continuamente un soggetto a nuovi stress allenanti, senza concedere al suo organismo di recuperare appieno fra le sessioni, lo condurrà ben presto al sovrallenamento (O.T.S. = Over Training Syndrome). Per conseguenza la scheda di allenamento è: <ul style="list-style-type: none"> • La programmazione del Carico che l’individuo deve somministrare ai propri sistemi organici per dare uno stimolo allenante e ottenere delle modificazioni fisiologiche |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 6 di 7 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione |
| Template: T7 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 7 di 7 |
| 1Descrizione: la pagina contiene la conclusione della lezione |
| Template: T9 |
| Testo: Congratulazioni! Congratulazioni agli student per aver completato la prima lezione del quarto modulo. Visiona il modulo successivo. |
| Immagini: img17.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 1 di 10 |
| Descrizione: La pagina contiene il titolo e lo scopo del corso. |
| Template: T1 |
| Testo: Allenamento in palestra Lo scopo della Formazione è creare Professionalità. Parola che oggi come mai assume un valore fondamentale nella valutazione della figura dell’istruttore. Per arrivare a questo obbiettivo non bastano le conoscenze scientifiche, ma serve anche l’atteggiamento giusto, un insieme di umiltà e curiosità |
| Immagini: img1.pnf |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 2 di 10 |
| Descrizione: La pagina contiene il modulo che si sta per iniziare con il suo titolo |
| Template: T2 |
| Testo: Teoria dell’allenamento |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 3 di 10 |
| Descrizione: la pagina contiene un indice della lezione che si sta per iniziare |
| Template: T3 |
| Testo: Lezione 1: Allenamento Unità1. Principi fondamentali e parametric dell’allenamento. Unirà 2. Scheda di allenamento. Questionario di valutazione. |
| Immagini: img5.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 4 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del principio del sovraccarico |
| Template: T4 |
| Testo: Principio del Sovraccarico Per ottenere modificazioni fisiologiche nel muscolo è fondamentale applicarvi un carico di entità come minimo superiore a quella imposto dalla normale vita di relazione. Una volta adattato, per migliorare le qualità ricercate è necessario stressare l’organismo con carichi di lavoro di entità progressivamente crescente. |

| |
|-----------------------------------|
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 5 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del principio della specificità |
| Template: T4 |
| Testo: Principio della Specificità L’allenamento deve sollecitare i sistemi fisiologici che determinano, nella disciplina prescelta, il raggiungimento della prestazione ottimale, in modo da indurre adattamenti specifici. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 6 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del principio della individualizzazione |
| Template: T4 |
| Testo: Principio della Individualizzazione la quantità e la qualità del lavoro imposto devono essere tarati sulle capacità individuali e sull’obiettivo specifico posto in base alle reali possibilità dell’individuo |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 7 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del deallenamento |
| Template: T4 |
| Testo: Deallenamento Quando si interrompe l’allenamento, la condizione fisica diminuisce progressivamente sino alla situazione antecedente allo stesso, tanto da soddisfare solo le esigenze della vita quotidiana. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell’allenamento |
| Numero della pagina: 8 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della programmazione |
| Template: T5 |

| |
|---|
| Testo: Programmazione: Programmare significa organizzare razionalmente tipo e carico di allenamento a seconda delle qualità richieste da una data disciplina e degli obiettivi da raggiungere in un periodo di tempo ben definito. Ciò avviene mediante l'organizzazione dell'esercizio fisico in quantità e con intensità tali da fornire carichi di lavoro progressivamente crescenti, in modo da stimolare i processi fisiologici di adattamento e supercompensazione. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell'allenamento |
| Numero della pagina: 9 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del volume di allenamento |
| Template: T6 |
| Testo: Volume: rappresenta la mole di lavoro svolta in un'unità allenante. Viene, nella pratica, misurato in maniera differente a seconda della disciplina a cui ci si riferisce. Nel bodybuilding si tende ad identificare il volume totale di lavoro con il numero di serie eseguite o con la durata della sessione di allenamento, ed il volume di lavoro specifico del singolo gruppo muscolare con il numero di serie eseguito per quel determinato muscolo o con il tempo dedicato alla stimolazione dello stesso. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell'allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 1: Principi fondamentali e parametri dell'allenamento |
| Numero della pagina: 10 di 10 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del calcolo dell'intensità dell'allenamento |
| Template: T7 |
| Testo: Intensità: si tratta del parametro forse più discusso ed oggetto di polemiche e scontri tra diverse scuole. Definizioni e formule valide per gli sport di prestazione mal si adattano ad una disciplina anomala quale è il bodybuilding. Nella pesistica l'intensità dell'allenamento è correlata ai kg sollevati: $I = KG \times R \div T$ I = intensità Kg = Kg sollevati R = ripetizioni eseguite T = tempo impiegato per completare la serie |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 1 di 12 |
| Descrizione: la pagina contiene il titolo dell’unità |
| Template: T2 |
| Testo: Unità 2 Scheda di allenamento |
| Immagini: img4.png |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 2 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina contiene un'introduzione alla progettazione della scheda |
| Template: T1 |
| Testo: La scheda di allenamento è suddivisa in tre parti ben distinte: 1) riscaldamento, 2) compressione, 3) defaticamento |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 3 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla dell'ordine degli esercizi |
| Template: T4 |
| Testo: in quale ordine vanno elencati gli esercizi? a) principio centrifugo : si inizia dalla parte centrale del corpo, l'addome b) grandi aree: esercizi per i muscoli più grandi e importanti anche funzionalmente c) aree carenti: criterio suppletivo, che diventa il più importante in caso di carenze che possono portare a situazioni sub-patologiche o a scompensi. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 4 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della scelta degli esercizi |
| Template: T4 |
| Testo: Per quanto riguarda la scelta degli esercizi: - esercizi base: preferenza per gli esercizi pluriarticolari per il lavoro che trasmettono a lunghe catene cinetiche. - Manubri e bilancieri: gli esercizi con i pesi “liberi” rispetto alle macchine hanno il privilegio di una molteplicità di stimoli allenanti (azione su qualità condizionali ma anche sulle capacità coordinative e propriocettive) |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 5 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla delle serie e delle ripetizioni |
| Template: T4 |
| Testo: Serie e ripetizioni: da 2 a 4 serie con ripetizioni comprese tra le 6 e le 12 sembrano essere l'ideale per stimolare le componenti più toniche del muscolo scheletrico |
| Immagini: nessuna |

| |
|-----------------------------------|
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 6 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla della frequenza dell’allenamento |
| Template: T4 |
| Testo: Frequenza: 2-3 allenamenti settimanali garantiscono un recupero adeguato e dunque un’acquisizione degli adattamenti sulle componenti allenate |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 7 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla delle funzioni del fitness |
| Template: T4 |
| Testo: Il Fitness è un allenamento per le grandi funzioni: 1) cardio – vascolare 2) cardio – circolatoria 3) cardio – respiratoria i benefici di un allenamento di questo tipo sono molteplici, a partire da un’azione preventiva nei confronti di patologie cardiache e di tipo ipertensivo, diabete, sovrappeso, obesità e patologie circolatorie. Attualmente il fitness è spesso contapposto alla cultura fisica. In realtà sono discipline sinergiche, ognuna delle quali ottimizza specifiche caratteristiche fisiologiche e sistemi organici. Una serie di recenti studi ha dimostrato come gli allenamenti che comprendano entrambe le discipline hanno una maggiore influenza sullo stato di salute dell’individuo. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 8 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla dei circuiti di allenamento |
| Template: T4 |
| Testo: Consiste in una successione di esercizi (stazioni) eseguiti in singola serie per 12 – 15 reps su differenti attrezzi, senza recupero. La successione delle stazioni è detta “passata”; alla fine dell’intera passata, può essere inserito un recupero attivo di 2’-5’ a bassa intensità. Il numero di stazioni varia da 6 a 12; il numero di passate da 3 a 6. La scelta degli esercizi va fatta a seconda dell’obiettivo del soggetto e del suo grado di allenamento. Un consiglio di ordine pratico: nel circuito sono più indicate le macchine, per evitare di dilungarsi troppo nel selezionare il peso |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 9 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del cardio fit training |
| Template: T4 |
| Testo: Da uno studio di Neri e Paoli pubblicato su “European Journal Physiology”, si evince la possibilità di “indirizzare” tramite il CFT un dimagrimento localizzato. Si tratta di alternare fasi aerobiche a bassa intensità, a fasi anaerobiche con i pesi o macchine isotoniche. La successione delle stazioni e la loro intensità permette un lavoro mirato sia sulla tonificazione che sul dimagrimento. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 2 – Allenamento > Unità n. 2: Scheda di allenamento |
| Numero della pagina: 10 di 12 |
| Descrizione: il contenuto della pagina parla del Periferic Heart Action Training (PHA) |
| Template: T4 |
| Testo: consiste in una successione di coppie di esercizi su distretti corporei il più possibile distanti. Le ripetizioni degli esercizi variano da 10 a 20. La successione “no stop” delle “coppie” viene eseguita per 2 - 4 volte; pausa di 1’- 2’ prima di riprendere con una nuova coppia. |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|--|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 11 di 12 |
| Descrizione: la pagina contiene il quiz di fine lezione |
| Template: T7 |
| Testo: |
| Immagini: nessuna |
| Audio: nessuno |
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |

| |
|---|
| Modulo n.4 – Teoria dell’allenamento > Lezione n. 1 – Stress > Unità n. 2: Stress applicato su un sistema |
| Numero della pagina: 12 di 12 |
| 1Descrizione: la pagina contiene la conclusione della lezione |
| Template: T9 |
| Testo: Congratulazioni! Congratulazioni agli student per aver completato l’ultima lezione del corso. Visiona il modulo successivo. |
| Immagini: img17.png |
| Audio: nessuno |

| |
|-----------------------------------|
| Video: nessuno |
| Strumenti di comunicazione: email |