

I muscoli impiegati nel cammino

1 Fase di spinta:

estensione sui metatarsi (muscoli posteriori della gamba cioè **gemelli** (o **gastrocnemio**), **soleo**, e peroneo lungo, estensione della gamba (muscoli **quadricipite femorale**) estensione dell'anca e della coscia (**muscoli glutei, semitendinoso, semimembranoso**).

2 Sollevamento dell'arto inferiore flesso in avanti:

muscoli flessori della coscia (**retto femorale, ileopsoas, sartorio, tensore della fascia lata**, successivamente la caviglia si flette in avanti per azione del **tibiale anteriore**, e altri muscoli del piede.

3 Fase di appoggio del piede a terra, corrispondente alla ripresa di un nuovo ciclo del passo:

azione contemporanea di quadricipite, ischiocrurali e **grande gluteo** per stabilizzare l'**articolazione** e ridurre i traumi causati dall'impatto del tallone sul terreno.

Nel cammino in salita vi è un'importante azione muscolare del **gastrocnemio** e del **soleo** per estendere (flettere plantarmente) il piede e spingere il corpo verso l'alto.