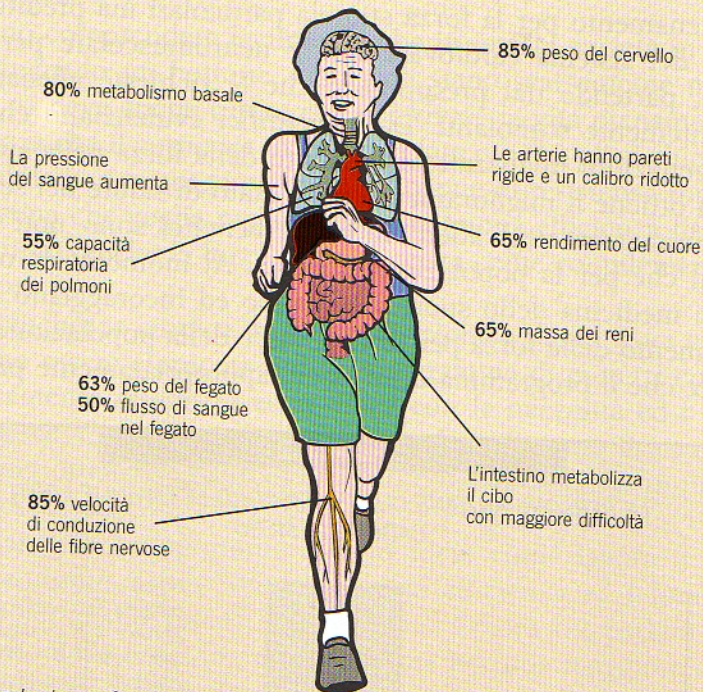


FIGURA 4.1

*FUNZIONALITÀ DEGLI ORGANI A 75-80 ANNI D'ETÀ
RISPETTO AL 100% DEI VENT'ANNI*

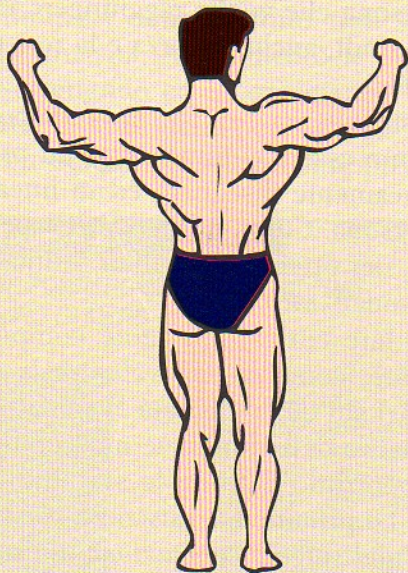
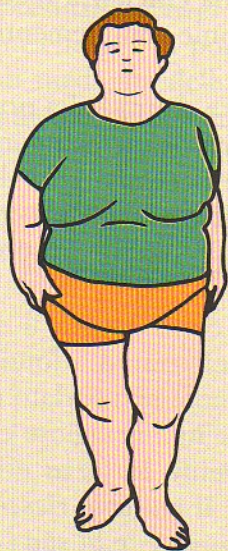


Nell'anziano le riserve funzionali diminuiscono rispetto a quelle di un ventenne. Facendo pari a cento la capacità dei valori dei vari organi a vent'anni, si possono notare le riduzioni percentuali nella persona di settantacinque anni.

(Fonte: Bazzano C. et al. 1998, modificata).

FIGURA 4.3

**L'ALLENAMENTO CON PESI FINE A SE STESSO ED ESASPERATO
NON È FAVOREVOLE ALLA SALUTE**



È interessante notare come due fisiologi (Cerretelli e Di Prampero) abbiano paragonato i culturisti (Bodybuilders) che effettuano serie esasperate di lavori con pesi alle persone obese. In altri termini l'apparato cardiocircolatorio dei primi si troverebbe ad essere affaticato e penalizzato dal superlavoro (a causa dell'esagerato accumulo di massa muscolare) tanto quanto quello dei secondi (eccessivo deposito di massa grassa).

(Fonte: Cerretelli et al., 1985, modificata).

FIGURA 4.4

*TIPICO MUSCOLO IN CUI SI RICONOSCONO
LE DIFFERENTI PARTI CHE LO COMPONGONO*

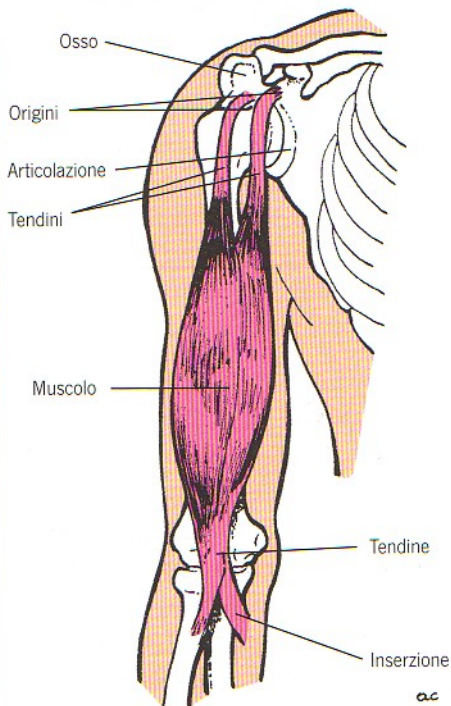


FIGURA 4.5

*DISSEZIONE SCHEMATICA
DI UN MUSCOLO SCHELETRICO*

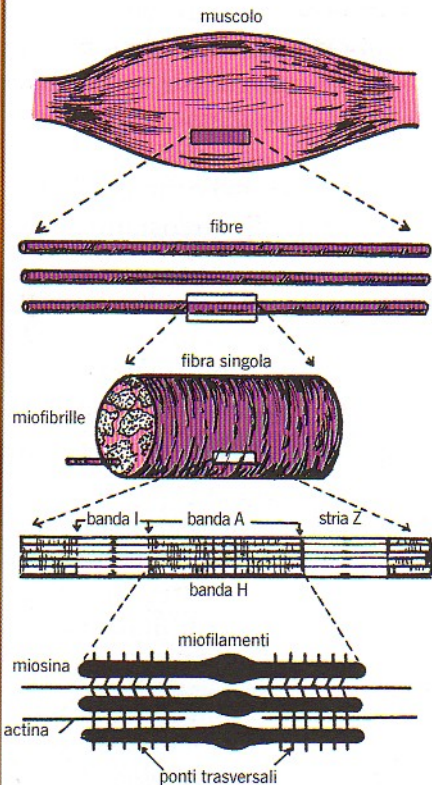
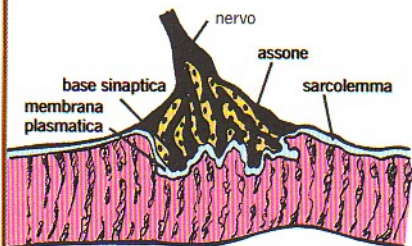
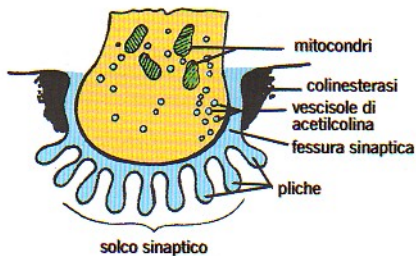


FIGURA 4.6

*A) PLACCA NEUROMUSCOLARE
B) SINAPSI NEUROMUSCOLARE*



A



B