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 (muscolo **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.