MOBILITA' ARTICOLARE

LA MOBILITÀ ARTICOLARE (DETTA ANCHE FLESSIBILITÀ O SCIOLTEZZA ARTICOLARE) È LA CAPACITÀ DI ESEGUIRE, NEL RISPETTO DEI LIMITI FISIOLOGICAMENTE IMPOSTI DALLE ARTICOLAZIONI, DAI MUSCOLI E DALLE STRUTTURE TENDINEE, TUTTI I MOVIMENTI CON LA MASSIMA AMPIEZZA E NATURALEZZA POSSIBILE.

MOBILITA' ARTICOLARE ATTIVA

LA MOBILITÀ PUÒ ESSERE SIA ATTIVA CHE PASSIVA.

QUELLA ATTIVA E' LA MASSIMA ESCURSIONE CHE UN ATLETA PUÒ RAGGIUNGERE ATTRAVERSO L'AZIONE MUSCOLARE, CONTRAENDO CIOÈ I MUSCOLI AGONISTI E RILASCIANDO (ALLUNGANDO) GLI ANTAGONISTI, SENZA L'AIUTO DI FORZE ESTERNE

MOBILITA' ARTICOLARE PASSIVA

La mobilità articolare passiva invece corrisponde alla massima escursione che un atleta può raggiungere in condizioni di rilassamento, utilizzando forze esterne (un compagno, un attrezzo, la forza di gravità …).

MOBILITA' ARTICOLARE COME FUNZIONA

I PROPRIOCETTORI

Si trovano nei muscoli e nei tendini e trasmettono al sistema nervoso centrale

tutte le informazioni provenienti dal sistema muscolo-scheletrico.

Quando il muscolo modifica la sua lunghezza abituale, il propriocettore "informa" di questo nuovo stato il sistema nervoso centrale

MOBILITA' ARTICOLARE COME FUNZIONA

I FUSI NEURO MUSCOLARI

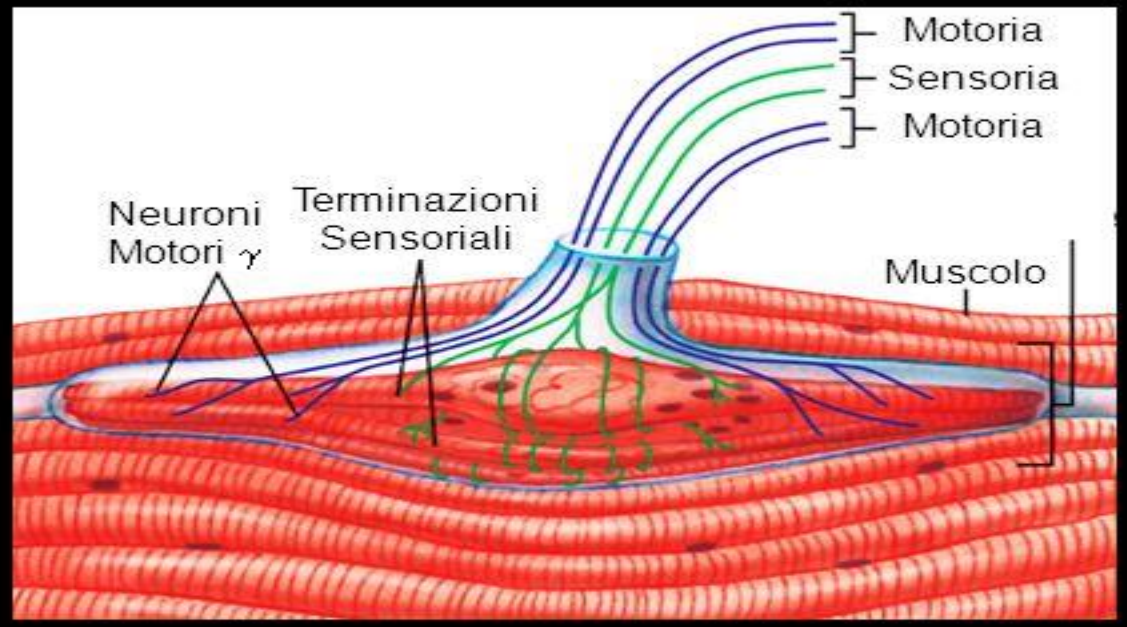
I **FUSI NEUROMUSCOLARI** SONO RECETTORI DI STIRAMENTO LOCALIZZATI ALL'INTERNO DELLA **MUSCOLATURA** STRIATA-VOLONTARIA; CON LA LORO ATTIVITÀ SONO IN GRADO DI CAPTARE LO STATO DI ALLUNGAMENTO DEI **MUSCOLI** E DI INVIARE LE INFORMAZIONI RACCOLTE AL MIDOLLO SPINALE E ALL'ENCEFALO

MOBILITA' ARTICOLARE COME FUNZIONA

GLI ORGANI TENDINEI DEL GOLGI

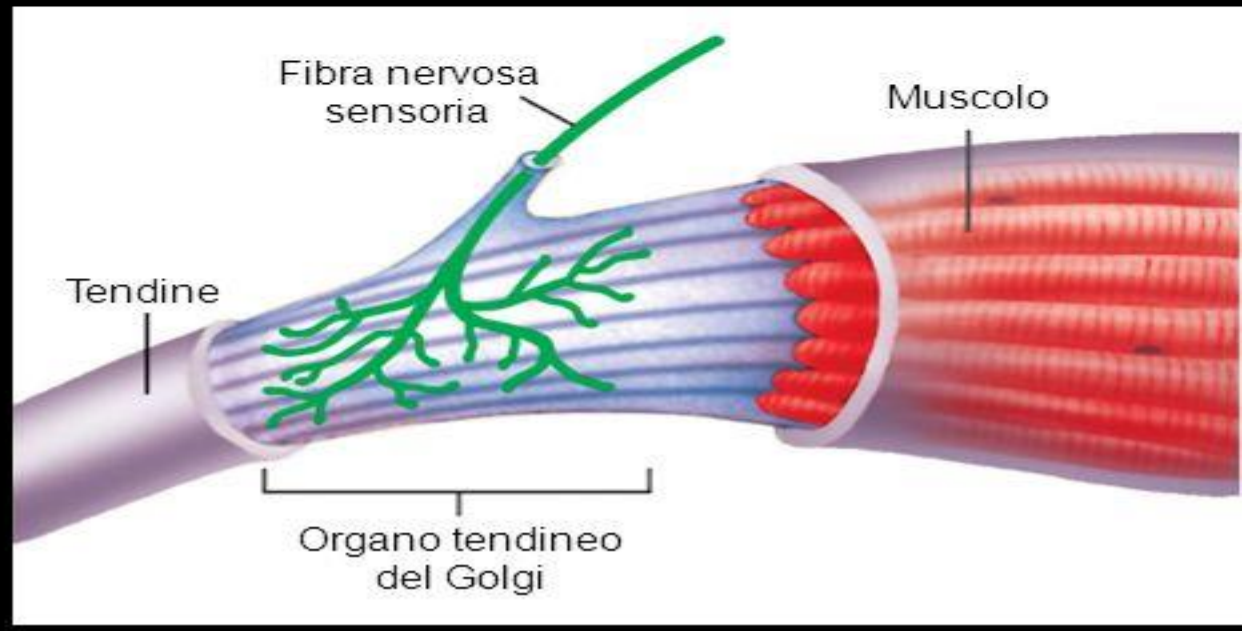
L'ORGANO MUSCOLO-TENDINEO DEL GOLGI È UN SECONDO TIPO DI PROPRIOCETTORE MUSCOLARE (INSIEME AL FUSO NEUROMUSCOLARE). QUESTO RECETTORE È LOCALIZZATO A LIVELLO DELLA GIUNZIONE TRA I TENDINI E LE FIBRE MUSCOLARI E SE STIMOLATO DA ECCESSIVO STIRAMENTO PROVOCA UNA CONTRAZIONE

Fusi Neuromuscolari ed Organo Tendineo del Golgi



- *Fuso Neuromuscolare*
  - Nel muscolo scheletrico
  - Informa dello stato di allungamento del muscolo

- *Organo tendineo del Golgi*
  - Nelle fibre tendinee in prossimità della giunzione col muscolo



STRETCHING

LO STRETCHING È UN METODO DI ALLENAMENTO CHE CONSISTE NELL'ALLUNGARE I MUSCOLI E, QUANDO SI PRATICA REGOLARMENTE, AIUTA A RAGGIUNGERE UN BUON LIVELLO DI **MOBILITÀ ARTICOLARE.**