



**La flessibilità**

La **flessibilità** o **mobilità articolare** è la capacità che permette di compiere movimenti di grande ampiezza, sfruttando al massimo l'escursione fisiologica consentita dalle articolazioni.

Dipende:

- dalla struttura e forma delle articolazioni.
- dalla capacità di allungamento di muscoli, tendini, legamenti, guaine, capsule articolari (**estensibilità**).



La flessibilità può essere:

- **attiva**
- **passiva**



La flessibilità si può stimolare **attivamente** sia in forma **dinamica** che **statica**:

- in forma **dinamica attiva** quando si allungano i muscoli e si mobilizzano le articolazioni con ampi movimenti degli arti o del busto nei vari piani dello spazio.
- in forma **statica attiva** quando si mantiene staticamente una posizione articolare di massima ampiezza per mezzo di una contrazione muscolare.



Si parla di **flessibilità passiva** quando sono delle forze esterne (come gravità, elastici, aiuto di un partner) che portano le articolazioni al limite delle loro possibilità anatomiche.



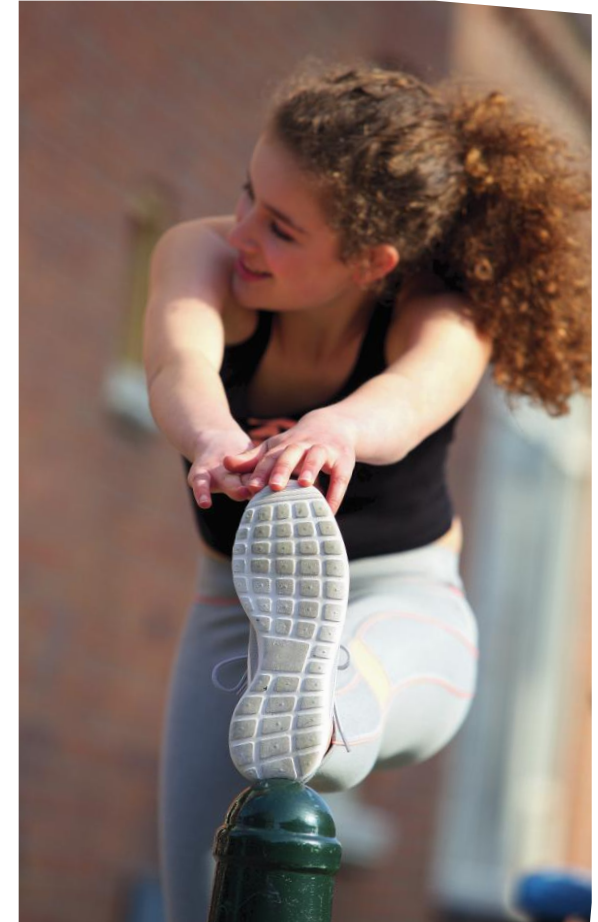
Lo **stretching** consiste nel portare un gruppo muscolare nella **massima posizione di allungamento** e **mantenerlo così per un periodo di tempo prolungato**.

- Lo stiramento **non deve provocare dolore**.
- Durante l'esercizio **non bisogna trattenere il respiro**.
- Occorre sfruttare la fase espiratoria per accentuare la posizione assunta e **incrementare gradualmente** un poco lo stiramento.



Le fasi:

- 1) Posizione di tensione facile:** si ricerca la posizione di allungamento in 6-8 secondi circa.
- 2) Posizione di tensione di sviluppo:** per 20-30 secondi con il massimo rilassamento, evitando irrigidimenti e senza superare la soglia del dolore.
- 3) Ritorno alla posizione di partenza:** in 6-8 secondi circa.



## **Esterni:**

- ora del giorno
- temperatura

## **Interni:**

- età
- sesso
- volume delle masse muscolari
- struttura dell'articolazione
- capacità di rilassamento





Gli esercizi di flessibilità:

- eseguiti con continuità determinano **effetti permanenti** perché nel tempo modificano le proprietà di muscoli e articolazioni
- eseguiti in modo saltuario possono ottenere miglioramenti anche vistosi, ma solo **temporanei**: dopo pochi minuti di raffreddamento, infatti, i muscoli perdono gran parte del miglioramento ottenuto precedentemente



- Aiutano a prevenire o limitare gli infortuni.
- Facilitano l'apprendimento, lo sviluppo e il perfezionamento delle abilità motorie.
- Permettono di raggiungere maggiori livelli di forza e velocità
- Migliorano la consapevolezza del proprio corpo e agevolano il rilassamento generale.
- Eseguiti al termine di un allenamento facilitano i processi di recupero.



Il periodo **fra gli 11 e i 14 anni**, sia per i maschi che per le femmine, è quello più indicato per influire sulla flessibilità.

Dopo l'adolescenza, con la maturazione dell'apparato muscolare, se non allenata, la flessibilità inizia a diminuire in misura evidente,.

Generalmente le donne mantengono una flessibilità maggiore dei maschi.



- Assumere le posizioni di stretching con **precisione**
- Non superare la soglia del **dolore**.
- Mantenere l'**attenzione** sull'esercizio.
- Non sentirsi in **competizione** con qualcuno.
- Controllare la **respirazione**.
- Se stanchi, eseguire lo *stretching* in maniera **leggera**.
- Non eseguire gli esercizi di *stretching* **a freddo**.
- Esercitare **sia i muscoli agonisti che antagonisti**.
- **Ripetere** gli esercizi almeno 3 volte a settimana.



