

El moviment del cos

Fer exercici físic, com nedar, afavoreix un bon desenvolupament dels ossos i dels músculs. Per fer aquests moviments, els músculs actuen seguint les ordres del cervell.

LES ARTICULACIONS I EL MOVIMENT

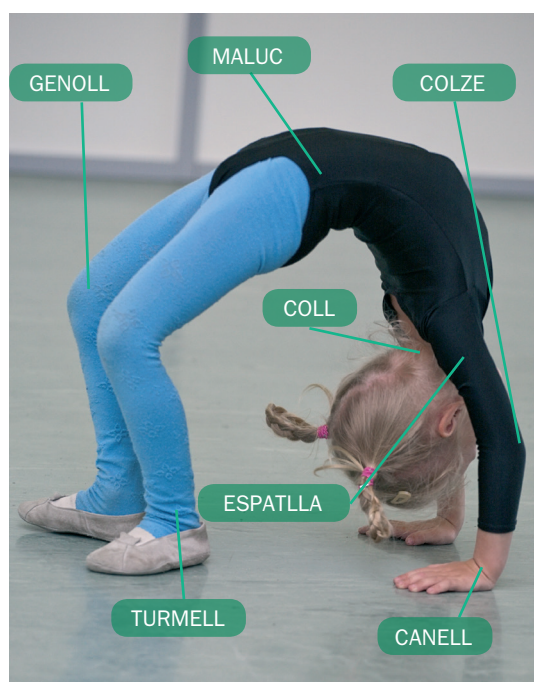
Qualsevol moviment que fa el cos és el resultat de l'actuació conjunta dels músculs i els ossos. Quan els músculs es contrauen, els ossos es mouen entre si gràcies a les articulacions.

El cervell és l'encarregat de provocar l'actuació dels músculs i, per tant, els moviments del nostre cos.

Les persones podem decidir i controlar molts dels nostres moviments, els de les cames, els dels braços, els de la boca, els del cap, etc., encara que la majoria de vegades ni ens adonem que els fem. Altres moviments, com els batecs del cor, no els podem controlar.



Quan saltem, movem moltes parts del cos.



Les articulacions permeten que els ossos es moguin.

Les **articulacions** tenen un paper molt important en el moviment de les diferents parts del cos:

- **EL COLL** és la zona on el crani s'uneix a les primeres vèrtebres de la columna.
- **LES ESPATLLES** són la part del cos en què s'uneixen els braços i el tronc; els **MALUCS** són la part en què s'uneixen les cames i el tronc.
- Pel que fa a les extremitats, el **COLZE** és l'articulació que uneix l'húmer al cúbit i al radi; el **CANELL** és l'articulació que uneix el cúbit i el radi a la mà; quan caminem, dobleguem el **GENOLL**, que és l'articulació que uneix el fèmur a la tíbia i el peroné; el **TURMELL** és l'articulació que uneix la tíbia i el peroné al peu.