

LA FLEXIBILITAT



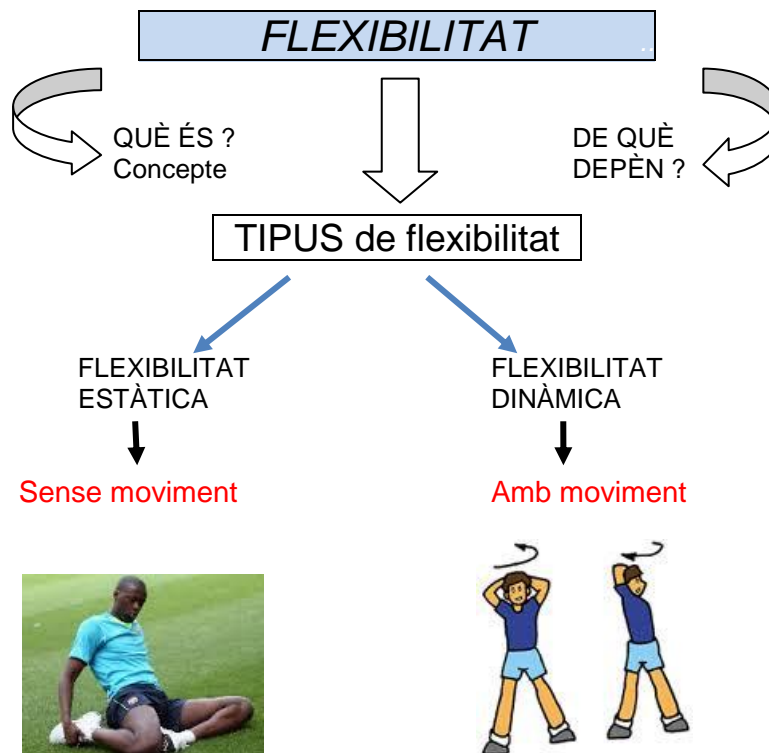
EDUCACIÓ FÍSICA

Fitxa teòrica - 1r ESO

Índex

1. MAPA CONCEPTUAL	3
2. DEFINICIÓ	3
- Què és la flexibilitat ?	
- Qui empra la flexibilitat ?	
3. DE QUÈ DEPÈN LA FLEXIBILITAT ?	4
- Estirament de la musculatura	
- Moviment de l' articulació	
4. TIPUS DE FLEXIBILITAT	5
- Flexibilitat Estàtica	
- Flexibilitat Dinàmica	
5. PAUTES A SEGUIR: En la pràctica de la flexibilitat	5
6. CURIOSITAT: Sabies que... ?	6

1. MAPA CONCEPTUAL



2. DEFINICIÓ

La **flexibilitat** és la *qualitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos.*

Gràcies a la flexibilitat i amb un entrenament seriós pots millorar la teva capacitat de “doblegar-te”, com per exemple tocar a terra amb les mans sense necessitat de flexionar els genolls.



Qui empra la flexibilitat ?

La flexibilitat s'usa pràcticament en la totalitat de les especialitats esportives. Tenir una bona flexibilitat prevé possibles lesions musculars.

Exemples:



Una *gimnasta*, per realitzar els seus exercicis increïbles.



Un *futbolista*, que si aconsegueix una bona flexibilitat en la musculatura de les cames minimitzarà la possibilitat de patir alguna lesió en els moviments amples i bruscos que realitza.



Un *corredor de tanques*, per poder-les passar sense entrebancar-s'hi.

3. DE QUÈ DEPÈN LA FLEXIBILITAT

El grau de flexibilitat que té una persona depèn de dos components:

- **L'elasticitat muscular:** els músculs són els encarregats de moure les articulacions gràcies a la capacitat que tenen d'allargar-se i escurçar-se. A més elasticitat, major podrà ser el moviment que es realitza.
- **La mobilitat articular:** és la capacitat de moviment que tenen les articulacions. Totes tenen un límit diferent.

4. TIPUS DE FLEXIBILITAT

Podem diferenciar dos tipus de flexibilitat que, en realitat, es corresponen a dues maneres de treballar aquesta qualitat física:

- **Flexibilitat Dinàmica:** es realitza fent l'exercici en *moviment*. Es fan balanceigs, però s'ha d'anar en compte perquè si es fa bruscament pot causar lesions musculars.



Han de ser moviments amples, extensos i relaxats. En aquesta manera de treballar la flexibilitat hi ha un desplaçament important d'una o diverses parts del cos.

- **Flexibilitat Estàtica:** es tracta de mantenir una posició immòbil i d'estirar la musculatura entre 10 i 20 segons. No hi ha moviment apreciable.



5. PAUTES A SEGUIR EN LA PRÀCTICA DE LA FLEXIBILITAT

En el treball d'aquesta qualitat física cal seguir unes pautes:

Si practiques flexibilitat dinàmica ...

- Realitza un escalfament previ.
- Comença el moviment de manera suau i ves augmentant progressivament el recorregut.
- Realitza moviments amb la màxima relaxació i soltesa possibles.
- Acompanya cada final de moviment amb una expiració.

Si practiques flexibilitat estàtica ...

- Igualment has d'escalfar correctament abans de realitzar l'exercici.
- Has d'adoptar, sense brusquetat, la posició d'estirament i prolonga-la suament, sense arribar al punt de dolor.
- Respira de manera tranquil·la i relaxada.
- Concentra't en la zona que estires i intenta relaxar els músculs d'aquesta zona tant com puguis.

6. CURIOSITATS, sabies que ... ?

- La *síndrome de Marfan* és una malaltia que altera la consistència de les articulacions i fa que siguin excessivament laxes (moviment desmesurat). Aquesta laxitud permet doblegar enrere els genolls, els colzes o els dits. Per això, els qui la pateixen són capaços d'adoptar postures inversemblants.
- Hi ha persones que, encara que no pateixin la malaltia (*síndrome de Marfan*), tenen articulacions massa laxes. Això es deu a que els lligaments, càpsula articular i músculs en general són molt dèbils i l'articulació té un moviment excessiu. Tenen molta flexibilitat, però corren el perill de poder patir luxacions, és a dir, l'os pot sortir de l'articulació.
- Després d'un treball específic de flexibilitat de les articulacions i músculs de la columna vertebral, podem aconseguir augmentar durant una estona la nostra talla. Això es degut a la recuperació dels espais intervertebrals, que tendeixen a aixafar-se al cap del dia pel propi pes del cos.

Recorda que

- El treball de la flexibilitat sempre ha de realitzar-se d'una manera relaxada, pausada, sense brusquetat. Les estrebades i altres moviments bruscos no només no milloren la teva flexibilitat, sinó que tendeix a contraure la musculatura i a disminuir la capacitat d'elongació.