



LA FLEXIBILITAT (I)

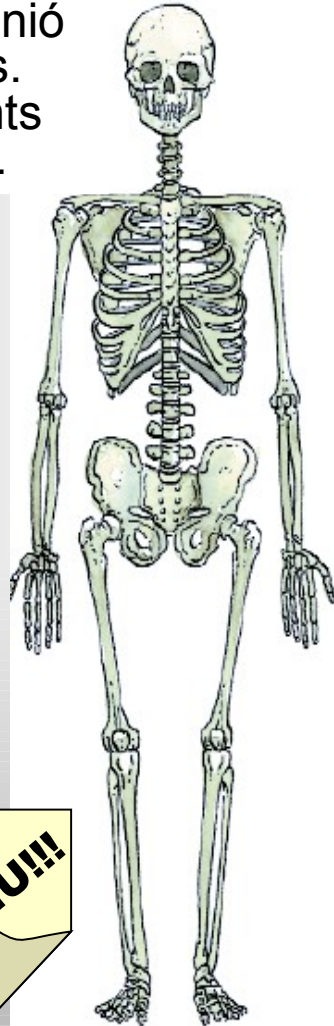
**8
UNITAT**

QUÈ ÉS?

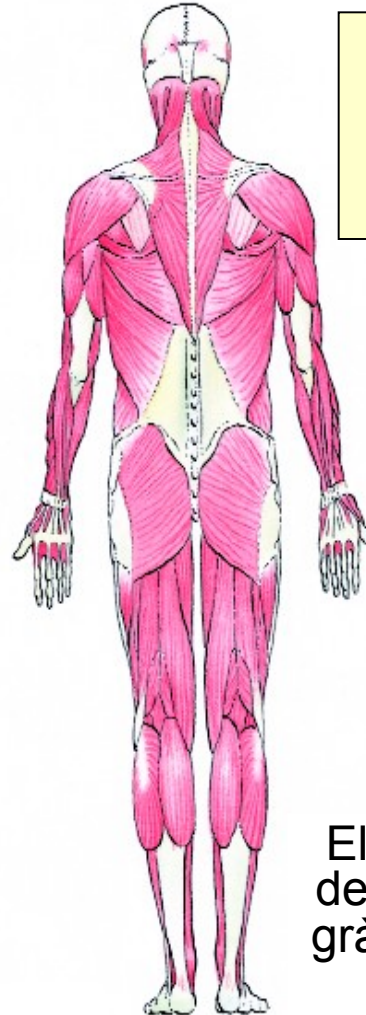
És la capacitat que ens permet executar **moviments amb la màxima amplitud** possible

En aquests moviments intervenen dues estructures corporals importants:

Les **articulacions**: la unió de dos o més ossos. Permeten els diferents moviments del cos.



PASSIU!!!



ACTIU!!!

Els **músculs**, encarregats de moure les articulacions gràcies a la seva capacitat de contraure's

COM ES CLASSIFICA?

Flexibilitat estàtica



No hi ha moviment, es a dir, s'adopta una postura determinada i s'estira la musculatura implicada durant quinze o vint segons. No s'ha de sentir dolor

Flexibilitat dinàmica

Implica el moviment d'una articulació amb la seva màxima amplitud.



COM S'ENTRENA?

La **flexibilitat dinàmica** es practica a la segona fase de l'escalfament:

- Cal moure les articulacions amb la **màxima amplitud** possible
- El moviment ha de ser **progressiu**, és a dir, de menys amplitud a més.
- **Ajudarem a escalfar la musculatura que envolta l'articulació**

La **flexibilitat estàtica** o estirament, **serveix per deixar la musculatura preparada per a l'entrenament de l'endemà**. Cal treballar-la al final de l'entrenament o de la classe.

Per entrenar-se **cal seguir els següents passos**:

1. **Adoptar la posició correcta fins notar la tensió del múscul**
2. **Mantenir la tensió durant 15 o 20 segons**
3. **Relaxar la musculatura durant 5 o 7 segons**
4. **Tornar a estirar la musculatura forçant-la una mica més durant 15 o 20 segons**



SABIES QUÈ?

Les dones solen ser més flexibles que els homes, ja que aquests tenen la musculatura més gran i més rígida

Un bon treball de flexibilitat ajuda a evitar les lesions musculars



Treballar la flexibilitat és tan important, o més, que entrenar altres capacitats com la resistència, la força o la velocitat

SABIES QUÈ?

Els nadons tenen el 100% de **flexibilitat**, ja que els ossos i la musculatura encara no estan formats

El moviment exagerat d'una articulació pot fer-nos patir una **luxació**, es a dir, el **desplaçament** del lloc que ocupa un os dins d'una articulació

