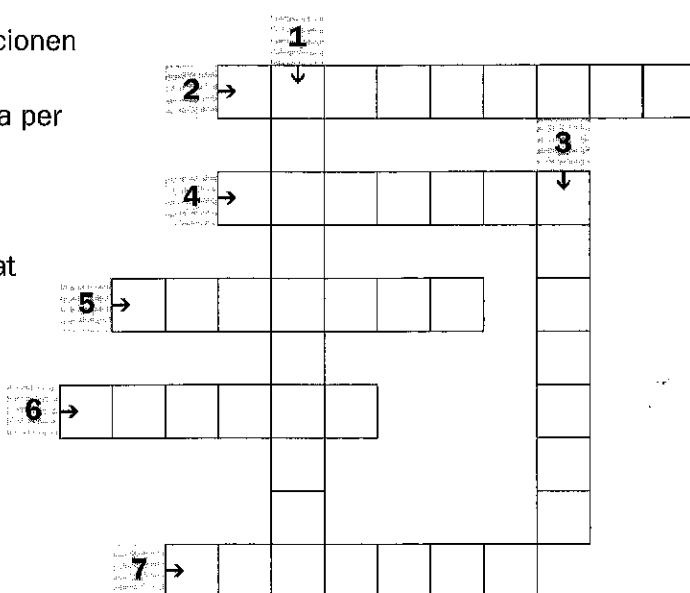


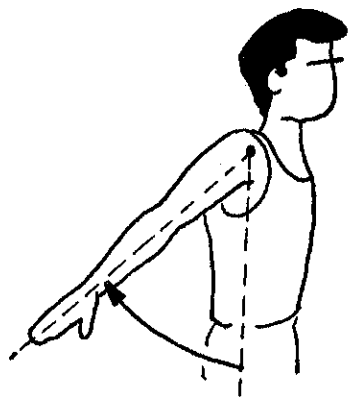
7 LA FLEXIBILITAT (II).....

1 Encreuat

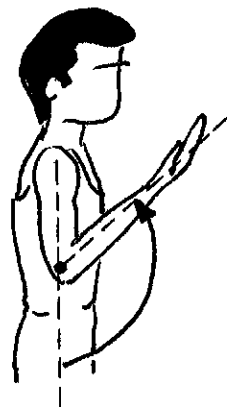
1. Uneixen l'articulació i li proporcionen consistència.
2. Capacitat que té la musculatura per estirar-se.
3. Embolcall que recobreix una articulació.
4. Mètode per millorar la flexibilitat en què hi ha moviment.
5. Així és l'estirament en què no s'executa moviment.
6. El treball de flexibilitat ens ajuda a combatre'l.
7. S'estiren quan practiquem flexibilitat.



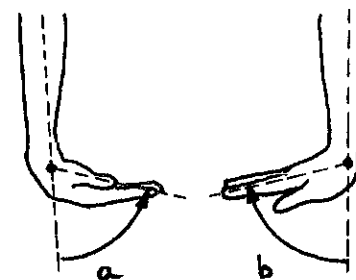
2. Amb l'ajut d'un transportador d'angles (si no en tens, pots calcular-los de manera aproximada), **escriu** en cadascun del dibuixos següents, on es representen moviments articulars diversos, els graus de mobilitat articular màxima que té una persona normal:



Extensió d'espatlla: graus



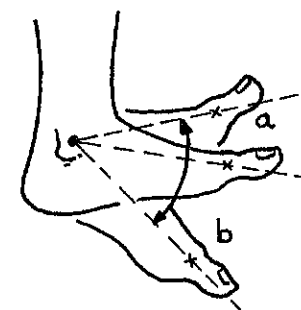
Flexió de colze: graus



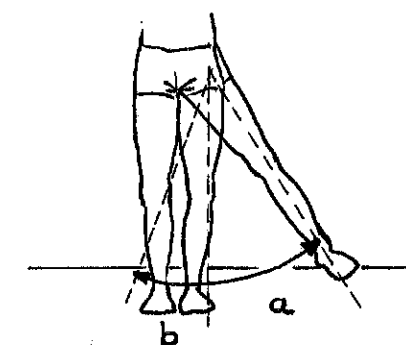
Flexió(a) i extensió (b) de canell: graus



Extensió de dits : graus



Flexió-extensió del peu: graus



Abducció(a) i adducció (b) de maluc:graus

3. Hi ha moviments que cada vegada resulten més limitats, ja que no els realitzem de manera habitual. Amb el temps, anem perdent els darrers graus del moviment. A continuació et mostrem alguns exemples. **Ets capaç de realitzar-los encara?**

- Agafar-te les mans, passant un braç per damunt el cap i l'altre per darrera l'esquena.

Dret a dalt – esquerre a baix
Esquerre a dalt – dret a baix

SI NO
SI NO



- Tocar-te el front amb el peu.

Peu esquerre
Peu dret

SI NO
SI NO



- Tocar-te l'avantbraç amb el dit polze.

Mà esquerra

Mà dreta

SI NO

SI NO



- Tocar-te l'espatlla amb l'orella, sense aixecar l'espatlla.

Costat esquerre

Costat dret

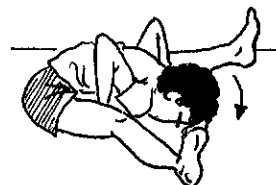
SI NO

SI NO



- Assegut estant, amb les cames obertes i estirades, toca a terra amb el cap.

SI NO



- Assegut estant, amb les cames lleugerament obertes, girar la cama i tocar a terra amb la part interna del peu.

Peu esquerre

Peu dret

SI NO

SI NO



4. **Barrejagrama. Troba** la resposta a la clau, ordenant les lletres que obtindràs en respondre les quatre qüestions. Les lletres clau són les que queden en els quadres de les respostes.

Clau: En el món del circ adopta postures inversemblants: _____

- Fibres que reforcen l'articulació: _ _ □ _ _ _ □ □ _

- Líquid que banya l'interior de la càpsula articular: _ _ □ □ _ _ _

- Mètode d'entrenament en que s'aconsegueix la posició d'estirament gràcies a l'acció d'una força externa, normalment un company:

Estiraments _ □ _ □ _ _ _ □ _ _ □ _

- En un treball de flexibilitat, ha de ser rítmica i profunda, perquè així podrem relaxar-nos millor: □ _ □ _ □ _ □ _ □

5. Respon les preguntes següents:

- Per què creus que és important realitzar exercicis de flexibilitat en l'escalfament previ a la pràctica esportiva?

.....

- Quins beneficis ens aporta un entrenament regular de flexibilitat? Digues-ne tres, pel cap baix.

.....

.....

.....

6. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

1 Per treballar la flexibilitat dinàmica...

- ...cal fer moviments enèrgics a fi d'aconseguir millorar la capacitat d'estirament de la nostra musculatura.
- ...un company ha de pressionar de manera continuada per aconseguir ampliar els límits de l'articulació.
- ...cal realitzar moviments amplis i relaxats, mai bruscs.

2 Un dels efectes de l'entrenament de flexibilitat és...

- ...l'augment del gruix de les fibres musculars.
- ...endarrerir els efectes de l'envelliment de les articulacions.
- ...millorar la transmissió dels impulsos nerviosos cap a la musculatura.

3 Un dels factors següents no influeix en la flexibilitat de la persona. Quin?

- La força que tingui la musculatura implicada.
- La mobilitat de l'articulació.
- La capacitat i relaxació de la musculatura.