

A FLEXIBILIDADE

SECCIÓN 04 RESUMO

DEFINICIÓN

É unha capacidade física que permítenos realizar movementos coa maior amplitude posible.

FACTORES CONDICIONANTES

+ A mobilidade articular
+ A elasticidade muscular

O sexo.
A temperatura ambiente.
O quentamento.
Inactividade prolongada.
A herencia.
A idade.
O grao de cansancio muscular

MÉTODOS DE ADESTRAMENTO

DINÁMICOS	ESTÁTICOS
Rebotes 	Pasivo 
Balanceos 	Activo 
Lanzamentos 	Forzado 
	F.N.P. -Forzado -Forza en sentido contrario. -Forzado

CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA

- Quentamento previo
- Estado relaxado
- Percorridos máximos en cada exercicio
- Duración de 20 a 40 segundos
- Continuidade no traballo

VENTAXAS DO TRABALLO DA FLEXIBILIDADE

Disminúe a tensión e o estrés
Favorece a relaxación muscular
Alivia a dor muscular
Prevén as lesións
É indicador de saúde
Favorece a técnica deportiva