



### Sistemes per a treballar la flexibilitat

Hi ha dues formes de treballar la flexibilitat:

- **Treball actiu.** Es porta a terme mitjançant un estirament actiu. És a dir, es contrauen els músculs oposats (anomenats **antagonistes**) als que es vol estirar. Alguns exemples en són els balancejos i les circumduccions.
- **Treball passiu.** Tracta de relaxar la zona sobre la qual incidim, aprofitant la gravetat i el pes del cos o l'ajuda d'un company o companya que fa força per nosaltres.



Disposem de dos sistemes per a treballar la flexibilitat:

- **Stretching o mètode de Solverborn.** És un mètode científic per a exercitar la mobilitat. Necessita la capacitat de contraure i relaxar la zona sobre la qual es treballa. Comprén tres moments fonamentals:
  1. **Tensió.** Exercir força en el grup muscular contra un obstacle amb la major intensitat possible, sense escurçar el múscul durant 10-30".
  2. **Relaxació.** Fer un descans de 2" o 3".
  3. **Extensió.** Estirar suaument el múscul tot el que es puga. Estirar el múscul el mateix temps que ha estat exercint força o tensió.
- **PNF o Facilitació Neuromuscular Propioceptiva.** És un mètode que procura activar els mecanismes neuromusculars. Mobilitza i estabilitza les articulacions, alhora que augmenta la força, la resistència, la coordinació i la relaxació del múscul. Les fases del mètode són les següents:
  1. **Estirament** no molt forçat del múscul que volem treballar (estirament passiu).
  2. **Contracció isomètrica**, és a dir, sense desplaçament, de 7-8", del grup muscular. Per exemple: empènyer una mà contra l'altra exercint la mateixa força amb les dues mans, sense desplaçament
  3. **Relaxació absoluta** de 5".
  4. **Augment de l'estirament** del múscul sobre el qual treballem (augment de l'estirament passiu).



Durant l'execució dels exercicis, cal respirar regularment i actuar de forma relaxada.

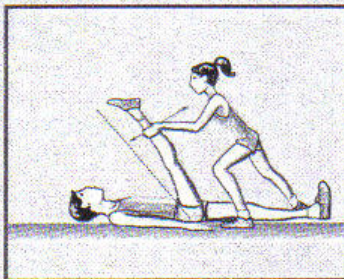


## Activitats per a casa

1. Amb el pas del temps, s'esdevé una pèrdua de massa i de volum musculars que es materialitza en una disminució de la força de l'amplitud articular. Per tant, has de ser conscient de la necessitat de treballar de forma autònoma la teua pròpia flexibilitat.

Descriu les fases del sistema PNF, tenint en compte els dos dibuixos següents.

- a) Articulació coxofemoral/músculs flexors i extensors de maluc

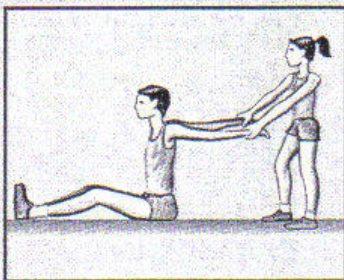


.....

.....

.....

- b) Articulació escapulohumeral/músculs flexors i extensors del muscle



.....

.....

.....

2. Descriu un exercici que treballa els músculs que se citen a continuació, sense oblidar que es pretén treballar la flexibilitat d'aquests músculs utilitzant el mètode *stretching*.

quàdriceps: .....

.....

*stretching*

bíceps braquial: .....

.....