

Gibkość

Gibkość jest nam niezbędna do uzyskania wymarzonej sprawności. Dzięki jej kształtowaniu osoba może osiągnąć duże amplitudy ruchu, np. wykonać szpagat. Najczęściej gibkość definiuje się jako zdolność do wykonywania ruchów w stawie lub kombinacji stawów w optymalnym zakresie ruchu.

Gibkość zależna jest od:

- wieku – młodsze osoby okazują się być bardziej gibkie;
- płęć – kobiety w teorii wykazują większe zdolności;
- budowy anatomicznej ścięgien, stawów i mięśni;
- koordynacji ruchowej, w tym rozluźnienia mięśni, “czucia wewnętrznego”;
- pory dnia – największą gibkość możemy osiągnąć w okolicach południa i popołudnia.

ROZGRZEWKĄ ćwiczymy przy osobie dorosłej



[Kliknij w link](https://www.youtube.com/watch?v=xdhwLSAGC10)

<https://www.youtube.com/watch?v=xdhwLSAGC10>