

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- ✓ La **flexibilidad** es la de nuestro cuerpo para realizar movimientos Depende de la capacidad que tienen los músculos de estirarse (.....) y acortarse, así como el grado de movimientos de las (su movilidad).
- ✓ Hay que tener en los siguientes aspectos:
 - La flexibilidad va disminuyendo a lo largo de la vida. Eso significa que los niños suelen ser mucho más que los adultos.
 - Los ejercicios que ayudan a incrementar la flexibilidad de nuestro cuerpo se llaman
 - Es importante llevar a cabo los estiramientos progresivamente para no provocar lesiones y en cortas y diarias, y no en sesiones muy largas de una o dos veces a la semana, porque la flexibilidad se pierde con facilidad.
 - Los estiramientos ayudan a mejorar los movimientos y el equilibrio. Para no perder flexibilidad, hay que hacer estiramientos después de ejercicio, ya que reducen la tensión muscular.
 - Las personas con flexibilidad están más expuestas a las lesiones deportivas y a tener problemas de postura corporal.
 - Muchos dolores de cabeza, de espalda y hombros tienen su origen en unos músculos contraídos y que necesitan más flexibilidad.



ESTIRAMIENTOS	SESIONES	ELASTICIDAD AMPLIOS FLEXIBLES	CAPACIDAD COORDINAR	CUENTA POCA ARTICULACIONES	DEMASIADO
---------------	----------	-------------------------------------	------------------------	----------------------------------	-----------

Aquesta qualitat és: