

GIBLJIVOST (50 % prirojena)

Giblјivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo (z velikim obsegom).

Za ohranjanje ali večanje giblјivosti izvajamo raztezne vaje. Giblјivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom (z večjo amplitudo) pomeni večjo giblјivost.

Giblјivost razvijamo z:

- dinamičnimi vajami (kroženje, zamahi, predklon...)
- vajami statičnega mišičnega naprežanja = **stretching** (sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund).

VAJE ZA VEČANJE GIBLJIVOSTI: globok predklon, most, špaga, kroženje uda v sklepu, povečano iztegovanje v sklepih...

TEST ŠVK: predklon na klopici.

Giblјivost predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika, tako v športu, kot tudi pri vsakodnevnih opravilih.