

GIBLJIVOST (50 % prirojena)

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

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

Gibljivost 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.

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

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA GIBLJIVOST

Dejavniki, ki so vezani na zgradbo in delovanje telesa:

- **ANATOMSKI:**
 - **Oblika sklepov:** določa število osi prostost gibanja v sklepu,
 - **Sklepne ovojnice:** bolj kot je sklepna ovojnica zategnjena, bolj ovira izvedbo velikih amplitud gibov v sklepu,
 - **Sklepne vezi:** večje kot je število kolagenskih vlaken, bolj je ovirana izvedba velikih gibov v sklepih,
 - **Dolžina mišic:** bolj kot so mišice skrajšane in bolj kot so čvrste njihove tetive, manjša je možnost doseganja velikih amplitud gibanj,
 - **Koža:** bolj napeta in čvrsta koža, ovira izvedbo velikih amplitud gibov.
- **MORFOLOŠKI:**
 - **Dolžinske mere skeleta,**
 - **Obsegi telesnih segmentov:** daje oceno mišične mase na telesu – posamezniki z veliko mišično maso so običajno manj gibljivi, saj masa sama po sebi fizično ovira izvedbo velikih amplitud gibanja v sklepih,
 - **Premeri sklepov:** široki sklepi, z veliko površino naj bi imeli negativen vpliv na gibljivost,
 - **Debelina maščobnega sloja pod kožo.**

- **FIZIOLOŠKI:**
 - **Mišični tonus:** je stanje mišične napetosti, ki je v možganih centralno regulirano in deluje na nivoju refleksa. Večji mišični tonus negativno vpliva na gibljivost,
 - **Lokalna mišična temperatura:** je temperatura posamezne mišice, ki je odvisna od posameznikove aktivnosti. Z ogrevanjem se tako v mišicah zmanjša viskoznost, s tem pa se poveča njihova sposobnost raztezanja.
- **BIOLOŠKI:**
 - **Spol:** ženske naj bi bile, zaradi telesne zgradbe in hormonske sestave, za 20-30% bolj gibljive kot moški,
 - **Staranje:** s starostjo se gibljivost zmanjšuje. A brez skrbi – z redno vadbo se za ohranjanje gibljivosti, lahko visoko stopnjo gibljivosti, zadrži še v pozno starost.
- **PSIHOLOŠKI:**
 - **Emocionalna stanja:** različna duševna stanja različno vplivajo na gibljivost – zanos in euforia vplivata pozitivno (zmanjša se tonus v mišicah); strah, trema,... pa vplivajo negativno (večji tonus v mišicah).

Dejavniki, ki na posameznikovo telo vplivajo iz okolja:

- **Temperatura okolja:** nizke temperature negativno vplivajo na gibljivost,
- **Del dneva:** gibljivost se spreminja glede na del dneva. Najmanjša gibljivost naj bi se izrazila v jutranjih urah,
- **Prehrana:** je dejavnik gibljivosti pomemben le toliko, kolikor vpliva na strukturo mase telesa (povečanje podkožnega mastnega tkiva).

Sicer se na razvoj gibljivosti lahko vpliva v relativno velikem obsegu in z redno vadbo (vsaj 2x – 3x na teden).