

# S.G.A

## Stretching Global Actiu

Elasticitat i globalitat



La FLEXIBILITAT és l'amplitud de moviment disponible en una articulació o articulacions. La flexibilitat necessària per una bona salut de l'aparell locomotor és aquella que permet que una articulació es pugui moure en un rang de moviment funcional(ROM). La flexibilitat es va perdre amb l'edat, la vida sedentària, la pràctica esportiva repetitiva, les lesions.

FLEXIBILIDAD = ELASTICIDAD MUSCULAR+ MOVILIDAD ARTICULAR

- *L'Elasticitat muscular.* És la capacitat que tenen els músculs per allargar-se sense patir danys estructurals i seguidament tornar a la seva longitud inicial. Depenen del tipus de fibres musculars que estiguin compostes l'elasticitat variarà. Els músculs fibres tipus I o tòniques, fibres tipus II o dinàmiques, estan compostes per diferent proporció de fibres conjuntives i fibres contràctils, això fa que la capacitat d'allongació sigui diferent.

- *Mobilitat articular*: grau de moviment màxim de cada articulació

Dins l'àmbit del rendiment esportiu la flexibilitat és una condició física imprescindible a l'hora de fer els gests tècnics amplis, amb força i amb precisió. (Per ex: una flic-flac de G. Esportiva, un llançament de Handbol, un salt de trampolí...)

Qualsevol moviment corporal és possible gràcies a l'acció d'un grup de músculs que col·laboren per a realitzar la mateixa acció, són músculs sinèrgics. Aquesta sinèrgia possibilita la eficàcia i la globalitat.

L'estructura corporal està constituïda per més de 650 músculs que estan connectats per mitjà del teixit conjuntiu formant les cadenes musculars.

L'S.G.A estira les cadenes musculars de l'estàtica.

Les cadenes musculars de l'estàtica tenen funcions hegemòniques, essencials per la supervivència de l'espècie. L'organització de les cadenes musculars ens porta avantatges i inconvenients.

Avantatges: Assegurar el funcionament de la cadena: la locomoció, la respiració, la bipedestació...

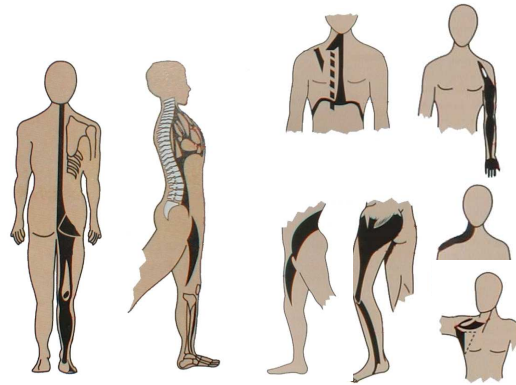
Inconvenients: quan es produeix un desequilibri a la cadena, sigui per lesions, contractures, sobreesforç, es produeix un desequilibri perdent eficàcia. És quan la cadena muscular fa una compensació. La fisiologia muscular queda alterada afectant-ne les tres lleis són: equilibri, economia i confort.

Stretching Global Actiu és una tècnica d'estiraments de cadenes musculars de l'estàtica.

El SGA, classifica aquestes cadenes en :

2 cadenes principals: cadena mestra posterior i cadena mestra anterior

6 cadenes complementàries: cadena inspiradora, anterior-interna del braç, anterior-interna del maluc, lateral de la cama, superior de l'espatlla, anterior-interna de l'espatlla.



Les cadenes musculars de l'estàtica determinen la morfologia corporal

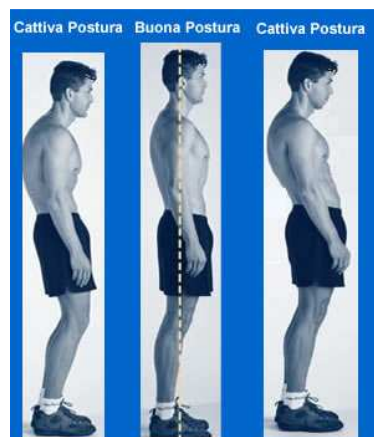
S.G.A classifica 3 morfotips: Morfotip posterior

Morfotip anterior

Morfotip mixta

El morfotip- explica la història corporal de cadascú

Amb una lectura corporal ràpida podem destriar de quina cadena muscular es té més necessitat d'estimar, quines rigideses hi ha a l'aparell locomotor i escollir quina postura d'estirament es necessita.



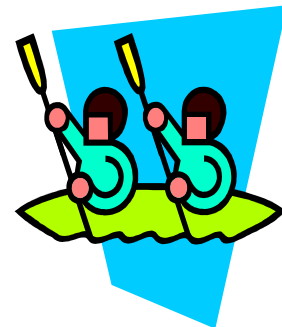
El morfotip posterior te un predomini d'escurçament o rigidesa a la cadena muscular posterior



El morfotip anterior te un predomini d'escurçament o rigidesa muscular a la cadena muscular anterior



El morfotip mixte te un predomini d'escurçament o rigidesa a la cadena posterior i a la cadena anterior



TOTS SOM RÍGIDS D'ALGUNA PART DEL COS

**Montse Pladevall Segalés**

Llicenciada en Educació Física

Formadora d' S.G.A

Especialista en postura activa

[www.montsepladevall.cat](http://www.montsepladevall.cat)