

الفرق بين المرونة والمطاطية

تُقاس المرونة بواسطة مفاصل الجسم ومن خلال حركات المفصل، أما المطاطية فيمكن قياسها بمدى حركات ألياف العضلات، وذلك من خلال العوامل التي تؤثر بالمرونة، وهي كالتالي: شكل وحركة المفاصل ومدى ارتباط المفاصل مع بعضها البعض. تكون المرونة أعلى في الأشخاص صغيري السن، وتقل كلما تقدمنا في السن. تكون المرونة أكبر لدى النساء من الرجال. تزيد المرونة في فصل الصيف أكثر من المرونة في فصل الشتاء؛ أي إنها تتأثر بدرجات الحرارة العالية. ترتفع مرونة الجسم في أوقات الصباح أكثر منها بأي وقت آخر من النهار والليل