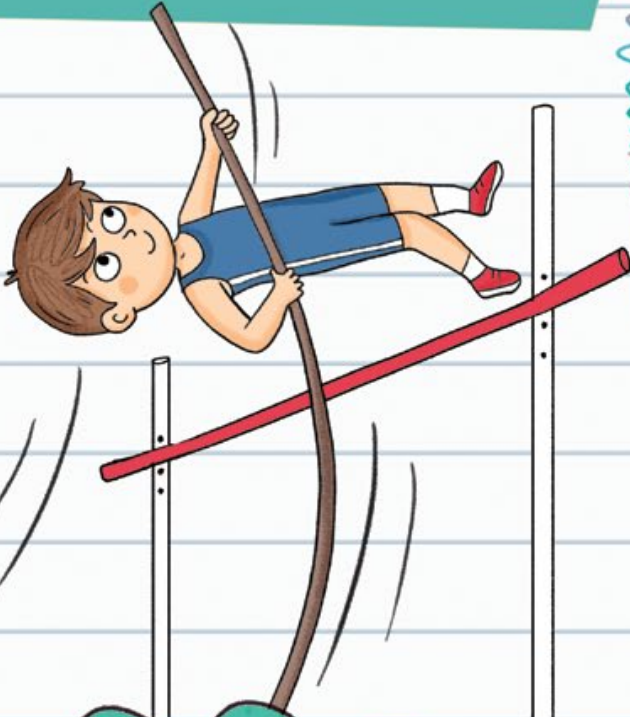


# Esneklik

- Uygulanan kuvvet sonucunda şekli değişen cismin kuvvet kalktığında ilk hâline geri dönebilme özelliği.
- Kasların ve eklemlerin zorlanmadan hareket edebilme yeteneği.



Vücudumuzdaki esneklik, kasların ve eklemlerin hareket yeteneğiyle ilgilidir. Vücut esnekliği zorlanmadan, acı ya da ağrı hissetmeden çeşitli hareketlerin yapılabilmesini sağlar. Esneme egzersizleri yapılarak vücut esnekliği geliştirilebilir. Böylece kasların ve eklemlerin hareket kapasitesi artar. Örneğin dizlerini bükmeden öne doğru eğilip ayak parmaklarına ulaşmaya çalışan biri, esnekliği arttıkça ayak parmaklarına daha fazla yaklaşabilir hatta dokunabilir.

Fizikte esneklik bazı maddelerin sahip olduğu bir özelliktir. Sıkıştırılan, bükülen ya da çekilip uzatılan bir cisim serbest bırakıldığında eski hâline dönüyorsa esneklik. Örneğin lastikler, yaylar ya da süngerler esnek maddelerdir. Okçuluk, yayların esneklik özelliğiyle ilişkili bir spordur. Yay çekilir, yayın esneklik özelliği sayesinde eski hâline dönmesiyle ok yaydan fırlar. Maddelerin esneklikleri birbirinden farklı olabilir ancak hepsinin bir esneklik sınırı vardır. Bu sınır aşıldığında cisim eski hâline dönemez, kırılabilir ya da kopabilir.

Esneklik, değişen çevre koşullarına uyum sağlama becerisi anlamına da gelir.



