

LA FLEXIBILIDAD.

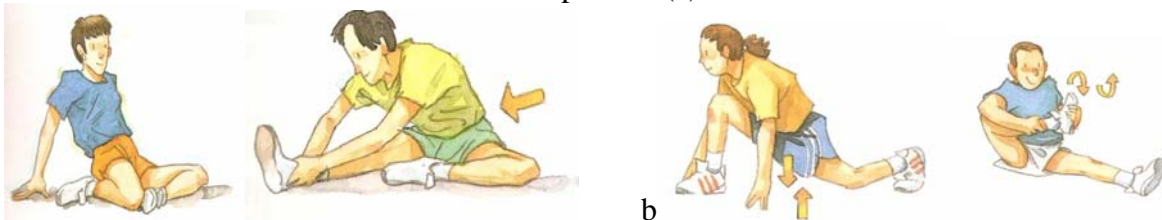
La flexibilidad es la capacidad para realizar movimientos con gran amplitud. Para poder conseguir dicha amplitud es necesario reducir la resistencia que ofrecen las estructuras articulares (tipo de articulación, ligamentos, capsula articular, tendones) que se encargan de dar estabilidad a la articulación, además es importante que el músculo no sólo se relaja sino también que se estire. La flexibilidad tiene **tres componentes** esenciales como son:

- **la movilidad articular** que es el grado de movimiento que tiene una articulación.
 - **La extensibilidad** que es la capacidad de estiramiento del músculo.
 - **La elasticidad** muscular que es la propiedad que poseen los componentes del músculo (fibras, tejido conjuntivo,..) para recuperar su estado primitivo tras un estiramiento.
- **Factores que influyen en la flexibilidad:**
- **La edad:** las personas con la edad van perdiendo flexibilidad ya que los ligamentos, vainas y tendones van adquiriendo mayor rigidez. Es por ello que esta capacidad, a diferencia de las otras decrece con la edad.
 - **El sexo.** Las mujeres son más flexibles que los hombres debido principalmente a factores fisiológicos (estructuras musculares y articulares más flexibles)
 - **La hora del día:** tanto por la mañana como por la noche son los peores momentos para realizar ejercicios de flexibilidad debido a la disminución del riego sanguíneo y la disminución del líquido sinovial en las articulaciones (líquido que permite lubricar la articulación)
 - **La temperatura ambiente y la muscular:** en ambos casos dicho factor condiciona el grado de flexibilidad.
 - **La fatiga:** el cansancio general y local generan un aumento involuntario de la tensión muscular lo que provoca una disminución de la capacidad de flexibilidad.
 - **La respiración:** el ritmo respiratorio afecta al grado de tensión muscular, la espiración se relaciona con la disminución de la tensión muscular y la inspiración con el incremento de la misma, es decir, las exhalaciones profundas favorecen la relajación aumentando la capacidad de flexibilidad.
 - **El grado de entrenamiento** de flexibilidad mejorara esta capacidad.

➤ **Métodos para trabajar la flexibilidad:**

a) según la velocidad del movimiento:

* **Estáticos:** consisten en estirar lentamente hasta sentir el estiramiento, una vez se alcanza el límite del estiramiento se debe mantener la postura.(a)



a)

* **Dinámico:** estos ejercicios consisten en realizar los movimientos allí donde está el límite del estiramiento utilizando los balanceos y los rebotes. Este tipo de métodos es poco utilizado porque puede producir lesiones si se ejecuta de forma inadecuada. (b)

* **combinado:** este tipo de método utiliza las dos formas anteriores. Ejemplo: realizar un ejercicio y mantener la postura durante unos segundos y posteriormente que busquen mayor amplitud realizando balanceos y/o rebotes para volver a mantener la postura alcanzada.

b) Según quien los realiza:

* **asistido:** es el caso de realizar un ejercicio con la colaboración de una persona

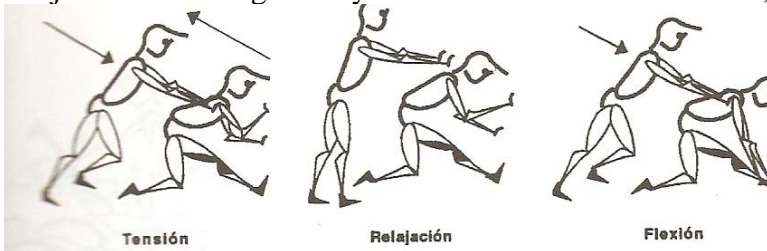
* **No asistido:** se da cuando no existe ninguna ayuda externa a la propia persona que realiza el ejercicio.



* **Mixto** que es la combinación de los dos anteriores.

c) **Otros: quizás los más utilizados:**

***Stretching:** es un método científico para ejercitar la movilidad. Requiere la capacidad de contraer y relajar la zona sobre la que se trabaja siguiendo estos pasos: tensión sobre la zona a estirar, relajación varios segundos y estirar suavemente el músculo, lo máximo posible.



FNP (facilitación neuromuscular propioceptivo) basado en: un estiramiento poco forzado del músculo que queremos trabajar, contracción isométrica (sin desplazamiento) de 6-7 segundos del grupo muscular, relajación varios segundos y finalmente un estiramiento del músculo sobre el que trabajamos.

- **Beneficios del trabajo de flexibilidad:** el trabajo continuado y regular de la flexibilidad permitirá la mejora o el mantenimiento de la amplitud de los movimientos. En este sentido los beneficios son:
 - el trabajo adecuado de flexibilidad favorecerá la correcta ejecución de las técnicas deportivas.
 - La movilidad articular estimula la secreción de líquido sinovial lo que favorece el deslizamiento entre los cartílagos articulares y por tanto disminuirá la fricción y el desgaste de estos.
 - El trabajo de flexibilidad contribuirá a aliviar los efectos característicos del estrés.
 - También retrasará los efectos del envejecimiento de las estructuras musculares y articulares. Un ejemplo típico el trabajo de flexibilidad es el Tai Chi y el yoga.
 - Un adecuado trabajo de flexibilidad disminuirá la posibilidad de lesión muscular, es por ello que no es raro ver a los deportistas de alto rendimiento realizar ejercicios de estiramientos antes y después de cualquier competición.

La flexibilidad:

es la capacidad que nos permite ejecutar movimientos con la máxima amplitud posible. En estos movimientos intervienen dos estructuras corporales importantes: las articulaciones y los músculos.

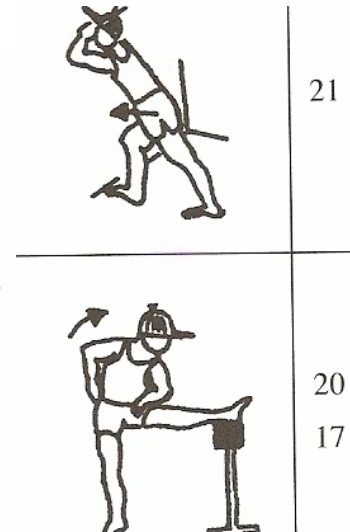
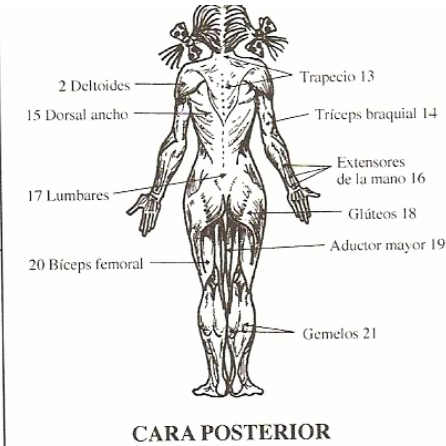
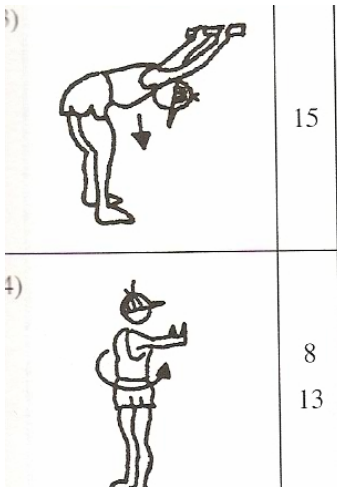
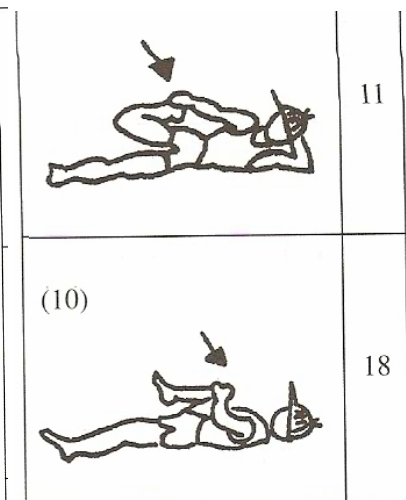
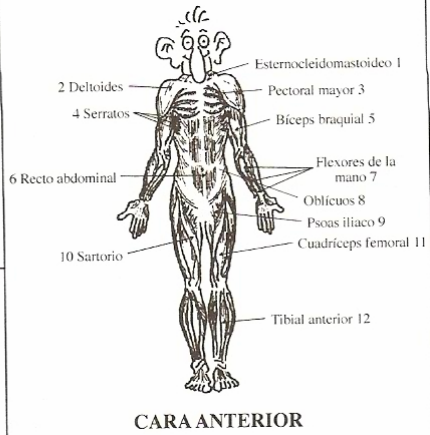
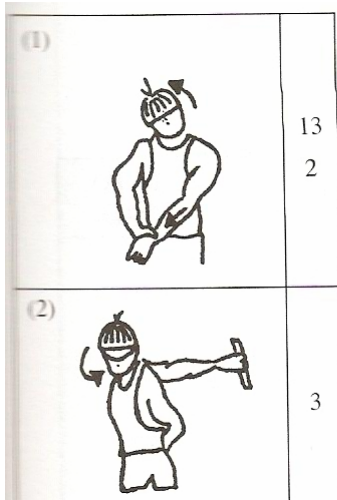
Las articulaciones:

son la unión de dos o más huesos y permiten los diferentes movimientos del cuerpo. No todas son iguales; unas permiten un buen número de movimientos, como la articulación del hombro, y otras ninguno, como la del cráneo.

Los músculos:

son los encargados de mover las articulaciones gracias a su capacidad para contraerse.





ACTIVIDADES:

1.- ¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD?

2.- De los métodos de trabajo de la flexibilidad ¿cuáles son los más utilizados en la actualidad? Y ¿por qué?

3.- Describe y haz un gráfico de 5 ejercicios de flexibilidad especificando los músculos que estas estirando (guíate de los ejemplos anteriores)

4.- ¿por qué consideras que la flexibilidad es importante trabajarla diariamente?

5.- Nombra 3 tipos de actividades físicas que requieran una alta capacidad en la flexibilidad y explica ¿por qué?