

# FLEXIBILIDAD

**DEFINICIÓN:** Calidad física básica que permite el máximo recorrido de las articulaciones.

## **FACTORES DE LOS QUE DEPENDE:**

- **Movilidad articular y elasticidad muscular**
- **Herencia y sexo:** mujeres más flexibles que hombres
- **Edad:** se pierde con edad. Niñas/os muy flexibles
- **Tipo de trabajo:** El sedentario, pérdida mayor
- **Temperatura :** El frío limita el movimiento. ¡Calentad!
- **Volumen muscular y adiposo:** dificulta movimientos
- **El momento del día:** Al despertar, poca; a lo largo del día aumenta para disminuir por la noche.

# ¿PARA QUÉ?

## En la vida normal:

- Para compensar:
  - la degeneración progresiva del aparato locomotor.
  - vida sedentaria
- Para llegar a la vejez con las articulaciones más móviles

## En el terreno deportivo:

- Posibilita movimientos más amplios y elegantes, mayor rendimiento
  - Previene lesiones antes
  - Para recuperar mejor después
- } del ejercicio intenso.

## En rehabilitación:

- Ayuda a recuperar lesiones, inmovilizaciones

# **DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD:**

## **STRETCHING:**

1. Calentar
2. Alcanzar posición de estiramiento máximo lentamente, para evitar contracción refleja defensiva muscular
3. Mantener 20" – 30"
4. Alargar un poco (en torno a 2 cm)
5. Mantener 20" - 30"

### **Lo más rentable:**

**30" /ejercicio y 4 repeticiones**

**Número de sesiones: 3 / semana**

# VALORES, ACTITUDES

- Valora la necesidad de estirar antes y después de cualquier tipo de ejercicio físico. Para **no lesionarte**, para realizar **mejor el ejercicio** o para **recuperar** mejor los músculos tras la actividad.
- Valora el papel del trabajo de flexibilidad como **compensador de la inactividad y malas posturas** que soportamos a lo largo del día.

# CURIOSIDADES

A lo largo del día perdemos talla al ir comprimiéndose los discos intervertebrales. Con un trabajo específico de flexibilidad de articulaciones y músculos de la columna vertebral **podemos *aumentar* nuestra talla 1 o 2 cm.**