

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 permitirá llegar a la vejez con articulaciones más móviles

- ✓ Para enlentecer la degeneración progresiva del aparato locomotor.
- ✓ Para compensar los efectos de la vida sedentaria actual

En el ámbito deportivo:

- Antes del ejercicio intenso
 - ✓ Posibilita movim. más amplios y elegantes, mayor rendimiento
 - ✓ Previene lesiones
- Después
 - ✓ Para recuperar mejor

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

(Para un calentamiento, a partir de 15" es suficiente)

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.**