

Es la capacidad de realizar un movimiento hasta el final de su recorrido.

¿Por qué hemos de trabajar la Flexibilidad?

Principalmente, por la propia salud, como siempre.
Y más esquemáticamente:

- ➔ Para evitar rigidez muscular y articular.
- ➔ Para compensar malas posturas corporales (actitudes corporales).
- ➔ Para retrasar la fatiga muscular en un esfuerzo y mejorar la recuperación tras él.
- ➔ Para sentirnos más “suelos” y los movimientos sean más económicos y efectivos.
- ➔ Para retrasar la aparición de enfermedades articulares degenerativas.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos



SUBCOMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD.

1.- Movilidad articular

Capacidad de mover una articulación hasta el final de su recorrido.

2.- Elasticidad muscular

La elasticidad es la propiedad del tejido muscular de estirarse bajo el efecto de una fuerza y recobrar su longitud inicial una vez que la fuerza ha cesado de actuar.

En los ejercicios de flexibilidad, hemos de evitar que aparezcan señales de dolor agudas, lo cual nos indica que estamos próximos a superar el límite de estiramiento y podríamos romper las fibras musculares (rotura muscular parcial).

¿CÓMO PODEMOS DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD?

Básicamente, con movimientos **activos** (los haces tú mismo) o **pasivos** (te dirigen a ti sin tú hacer nada). Dentro de ellos, se pueden hacer de otras dos formas:



1.- Estáticos: basados en mantener una postura (entre 20" y 1'). Las fuerzas que actúan son tu propio peso o la ayuda de un compañero.

Es el que ofrece mejores resultados en el desarrollo de la flexibilidad.



2.- Dinámicos: son aquellos ejercicios donde se aprecia movimiento (rebotes, lanzamientos, ondulaciones...). Se produce una lubricación y reforzamiento articular si es activo.