FLEXIBILIDAD

DEFINICIÓN

CAPACIDAD DE UNA ARTICULACIÓN O GRUPO DE ARTICULACIONES PARA REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MÁXIMA AMPLITUD POSIBLE SIN BRUSQUEDAD Y SIN PROVOCAR DAÑO.

MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR

BENEFICIOS

1. MEJORA DE LA POSTURA AL PREVENIR LA CORTEDAD MUSCULAR.
2. AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO ARTICULAR.
3. DISMINUYE EL RIESGO DE LESIONES.
4. MEJORA EL RIEGO SANGUÍNEO MUSCULAR.
5. MAYOR RELAJACIÓN MUSCULAR.
6. RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA.

¿QUIERES MEJORAR TU FLEXIBILIDAD?

- ESTIRA TRAS UN CALENTAMIENTO.
- AL MENOS 2-3 DÍAS A LA SEMANA. SI ES POSIBLE, TODOS LOS DÍAS.
- ESTIRA DURANTE 15-30".
- REPITE EL EJERCICIO 2-4 VECES.
- ALCANZA UNA POSICIÓN QUE TE GENERE SENSACIÓN DE TIRANTEZ MODERADA, SIN LLEGAR AL DOLOR.

TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO

PASIVOS

ESTÁTICOS

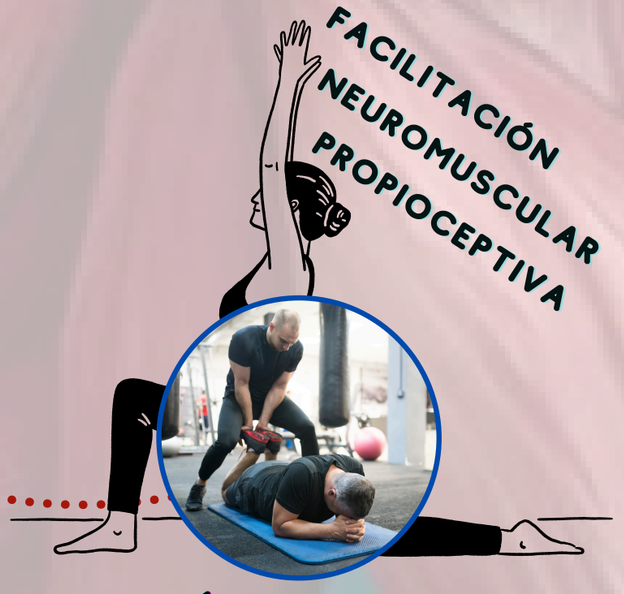
ACTIVOS

Se mantiene una posición que genera tirantez con alguna ayuda externa (pasivos) o mediante activación del músculo antagonista (activos).

DINÁMICOS

Se moviliza la articulación hasta el máximo rango.

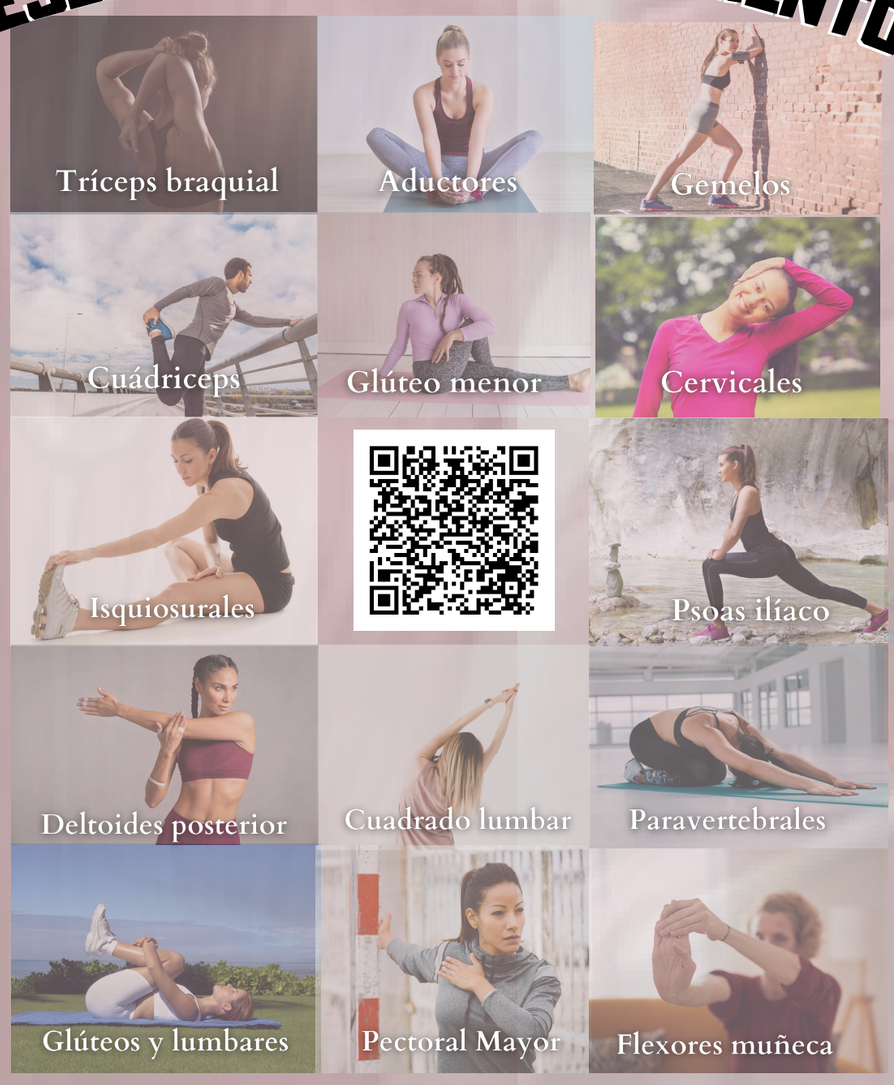
FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA



TÉCNICA FNP

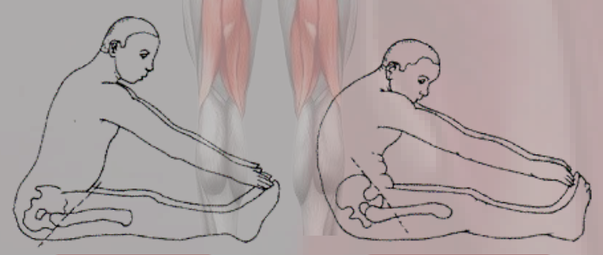
Contracción contra resistencia (6-10"), y seguidamente un estiramiento pasivo de 20".

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



CONTROL POSTURAL

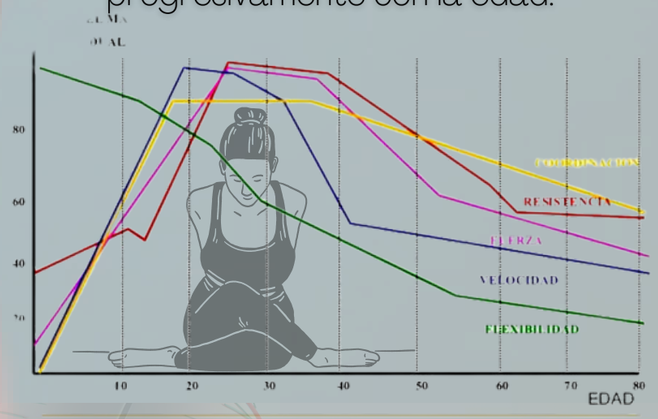
Al estirar es muy importante controlar la posición de las articulaciones y la postura de la columna vertebral para hacer **ejercicios efectivos** y **seguros**



CORRECTO

INCORRECTO

La flexibilidad, única cualidad física involutiva que desciende progresivamente con la edad.



ESQUEMA ORIENTATIVO DE LA EVOLUCION DE LAS CUALIDADES FISICAS DE UN HOMBRE NO DEPORTISTA

La flexibilidad varía en función de:

- **Género:** mujeres + flexibles.
- **Hora del día:** + flexibles por la tarde.
- **Temperatura ambiental:** + calor, + flexibles.
- **Calentamiento:** músculos calientes, + flexibles.