

## Unidad Didáctica 2.7.1: LA FLEXIBILIDAD

### 1.- Definición.

El concepto genérico de flexibilidad se refiere a la capacidad de los cuerpos de curvarse sin romperse. También, podemos definir la flexibilidad como la **capacidad que tienen las articulaciones para facilitar la mayor amplitud posible de los movimientos corporales**, sin hacerse daño, gracias a la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos.



El hombre necesita esta cualidad para realizar muchas actividades relacionadas con el movimiento.

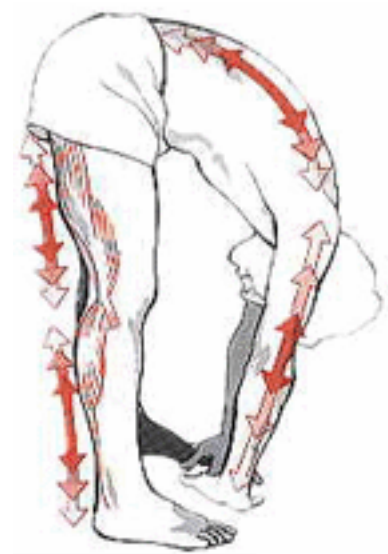
### 2.- Factores que determinan la flexibilidad.

- 1.- **De la movilidad articular.** Depende de la configuración de cada articulación.
- 2.- **La elasticidad.** Es la capacidad que permite deformarse y recuperar la forma de los tejidos articulares (tendones, ligamentos, músculos).
- 3.- **Otros factores** pueden mejorar o limitar esta cualidad. Aspectos genéticos, sexo, edad, la inactividad prologada resta movilidad, el cansancio muscular implicada una intoxicación parcial que disminuye las facultades elásticas.

### 3.- Los sistemas de entrenamiento.

Los sistemas de entrenamiento se basan en la repetición de ejercicios que provocan la máxima extensión de la articulación o el estiramiento del músculo afectado. Son los siguientes:

Método:	• Pasivo
	• Activo
	• Cinético (rebotes)
	• PNF



### A) Método PASIVO / ESTÁTICO:

Consiste en llevar una extremidad hasta un punto donde notemos que se estira el músculo, manteniendo esta posición, Podemos llegar a posiciones extremas mediante posiciones adecuadas, la ayuda de un compañero o de un aparato.

### B) Método ACTIVO:

Consiste en hacer una contracción activa (isométrica o concéntrica) de un músculo hasta la amplitud máxima interna, lo cual requiere que el agonista se estire al máximo en su amplitud externa.

### C) Método CINÉTICO / BALÍSTICO:

Implica unos pequeños rebotes repetidos al final de la amplitud del movimiento, es a decir, que utilizamos la inercia de las masas corporales en movimiento, y también podemos realizarlos en pareja. Se llega a posiciones límite, por esto, estos métodos pueden ser contraproducentes si los hacemos sin control.



### D) Método PNF / FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva):

Es un método adaptado de los tratamientos médicos. Incluye un montón de movimientos diseñados para sacar el máximo rendimiento del músculo usando los reflejos musculares primitivos.

Tiene diferentes técnicas; la más conocida se llama contracción- relajación: **(CR) o Stretching**. Con este método, el atleta debe contraer de 10" a 20" segundos primero el músculo, de forma isométrica, que posteriormente estirará, permitiendo que se consigan una amplitud mayor de movimiento.

Otra técnica se conoce como **CRAC** (contracción-relajación- agonista- contracción) más complicada, que requiere unos conocimientos elevados del funcionamiento del cuerpo.







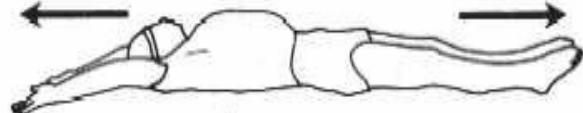


## ESTIRAMIENTOS GENERALES

Presentamos una serie de estiramientos podríamos realizar todos los días, para mantener en forma los músculos. El objetivo es estirar y relajar los músculos que más utilizamos durante un día normal. Dedicaremos un cierto tiempo (recomendamos: **10 a 15 minutos**) y eliminaremos tensiones y mejoraremos la forma física de nuestro organismo.





### Estiramientos parte inferior: piernas.

 20 segundos	 30 segundos	 30 segundos	 30 segundos cada pierna
 20 segundos cada pierna	 20 segundos cada pierna	 30 segundos	 15 veces en cada dirección

### Estiramientos del tronco:

 25 segundos cada lado	 5 veces en cada dirección	 30 segundos	 20 segundos
 2 veces 5 segundos cada una		 3 veces 5 segundos cada una	 10 segundos cada lado

### Estiramientos parte superior- brazos:

 20 segundos	 10 segundos cada brazo	 20 segundos	 10 segundos cada brazo
--	---	---	---

**Actividades a realizar 2.7.1.**

Nombre:..... Curso: .....

1.- Define la flexibilidad.

2.- Cita los factores que determinen la flexibilidad.

3.- Explica el método de entrenamiento pasivo, y dibuja 5 ejemplos de diferentes grupos musculares.

4.- Como deberán hacerse los ejercicios en un método cinético.