

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.

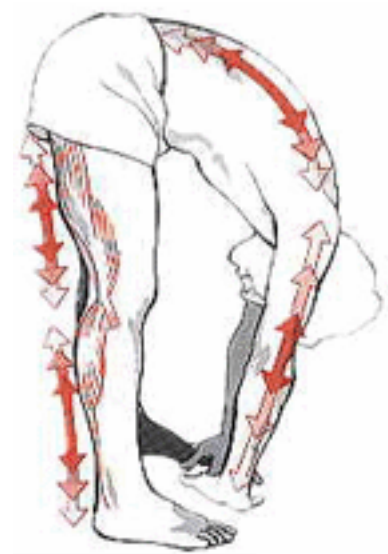
2.- Factores que determinan la flexibilidad.

- 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.




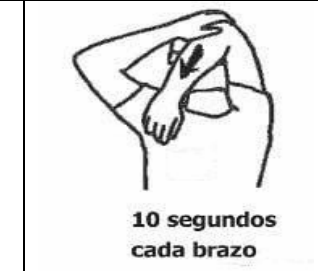
Estiramientos parte inferior: piernas.

 20 segundos		 30 segundos	 30 segundos 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.