



La Flexibilidad

LA FLEXIBILIDAD

Definición

La flexibilidad es aquella capacidad física fundamental que permite o posibilita realizar movimientos con la máxima amplitud o extensión en una articulación. También es la cualidad, con base en la movilidad articular y en la extensibilidad muscular, que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, posibilitando al sujeto que las realiza practicar acciones deportivas que requieren habilidad y destreza.

VENTAJAS

1.-PREVIENE LESIONES MUSCULARES.

2.-FACILITA LA COORDINACIÓN MUSCULAR.

3.-FAVORECE LA TÉCNICA Y ECONOMIZA ESFUERZOS.

Componentes de la flexibilidad

1.- LA MOVILIDAD ARTICULAR: es la capacidad de las articulaciones de realizar movimientos .

2.- ELASTICIDAD: Es la capacidad que tiene el músculo de estirarse o elongarse y recuperar su posición inicial al retirar la fuerza que lo deforma.



Cuando es el momento

ANTES: En el inicio del calentamiento.

DURANTE: En el entrenamiento, después de ejercicios de fuerza o de carga elevada.

DESPUÉS: Al finalizar el entrenamiento, todos los grupos musculares importantes, implicados en nuestro deporte.

Metodología

- 1.- Grupos importantes para realizar los estiramientos: Espalda, Parte posterior del muslo (isquiotibiales), parte anterior del muslo (cuadriceps), Abductores, Gemelos, Glúteo.
- 2.- Duración del estiramiento: 20-30''
- 3.- Sin rebotes
- 4.- Nunca realizarlo bajo ningún concepto en el momento de una lesión o posible lesión muscular, sólo conseguiríamos empeorarlo.