

## TEMA 5. LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la cualidad física básica que tiene menor relación con las demás (resistencia, fuerza y velocidad), pero no por ello es menos importante. Aunque no hace mucho tiempo ha estado un tanto olvidada, hoy en día no se concibe ningún plan de acondicionamiento físico que prescindiera de ella. Podemos definir la flexibilidad como **“la capacidad que nos permita realizar los movimientos en su máxima amplitud ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él”**.



El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes que son:

- La **elasticidad muscular**, es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.
- La **movilidad articular**, es el grado de movimiento que tiene cada articulación y que varía en cada articulación y en cada persona.

El desarrollo de esta cualidad física es fundamental tanto para mantener unas condiciones de vida saludables como para la práctica deportiva. El no entrenar debidamente la flexibilidad puede acarrear diversos problemas:

- Deformaciones posturales producidas por el acortamiento de determinados grupos musculares.
- Aumento de las lesiones deportivas.
- No efectuar la técnica correcta por falta de recorrido articular.

### 1. Flexibilidad y Aparato Locomotor

Esta cualidad física, al igual que la fuerza muscular, se fundamenta en el aparato locomotor: huesos, músculos y articulaciones (recordar los apuntes a este respecto del tema 2).

### 2. Factores que influyen en la flexibilidad

- **Herencia**: las características genéticas son el primer factor condicionante de la flexibilidad, esto es, ya desde el nacimiento hay personas más flexibles que otras.
- **Sexo**: hay factores fisiológicos que son diferentes en los dos sexos y que hacen que las mujeres sean más flexibles.
- **Edad**: a menor edad, mayor flexibilidad. Las personas tienen sus mayores índices de flexibilidad en los primeros años de vida. En la vejez, los índices de flexibilidad son mucho más reducidos.
- **El tipo de trabajo habitual**: las posturas y los movimientos que realizamos habitualmente en nuestras actividades cotidianas (trabajo, estudio, etc.) contribuyen a aumentar o disminuir nuestro grado de flexibilidad.
- **La hora del día**: la flexibilidad de nuestro cuerpo cambia en el transcurso del día. Por la mañana, nada más despertar, es mínima, luego aumenta y hacia el final del día vuelve a disminuir.
- **La temperatura ambiente**: va a influir también de una forma considerable facilitando o dificultando la movilidad general de las personas. A mayor temperatura mayor flexibilidad. Por el contrario con temperaturas bajas es más difícil conseguir la máxima amplitud en los movimientos de los músculos y articulaciones.
- **La temperatura del músculo**: cuanto mayor sea la temperatura del músculo éste se estira con más facilidad. De aquí la importancia del calentamiento.

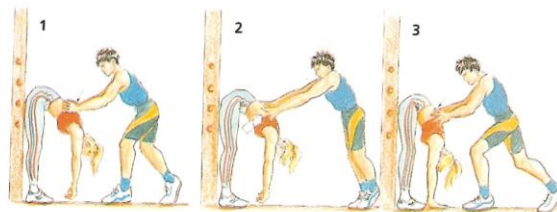
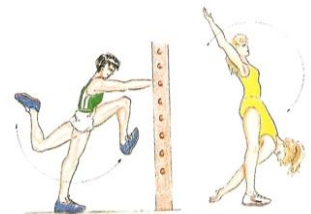


- **El grado de cansancio muscular:** el cansancio tiende a contracturar los músculos, con lo cual disminuye su capacidad de estiramiento.
- **El entrenamiento:** al igual que los factores anteriores influyen en la flexibilidad, también influye el entrenamiento. En idénticas condiciones una persona que entrene esta cualidad tendrá mucha mayor amplitud de movimientos que otra no entrenada.

### **3. Métodos de entrenamiento**

Los métodos fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad son:

- **Método activo:** se caracteriza porque el ejecutante en las repeticiones alcanza por sí mismo las posiciones deseadas sin aprovechar para ello la inercia, aparatos o la ayuda de un compañero. La posición se ha de mantener entre 15 y 30 segundos. Conviene repetir entre 3 y 5 veces cada ejercicio.
- **Método cinético:** se caracteriza porque el ejecutante utiliza la inercia de su propio cuerpo mediante rebotes, balanceos, lanzamientos... para alcanzar las posiciones deseadas. Este método de entrenamiento ha de realizarse con sumo cuidado para evitar lesiones. Los rebotes han de realizarse de forma suave aumentando muy lentamente la amplitud del recorrido en cada uno de ellos. En lo que afecta a los lanzamientos, éstos no se realizarán sin haber calentado suficientemente y sin haber estirado el músculo suavemente con anterioridad.
- **Método pasivo:** se caracteriza porque el ejecutante alcanza las posiciones deseadas con la ayuda de un compañero o de aparatos, alcanzando posturas que sería imposible alcanzar de otro modo. Repetir de 3 a 5 veces cada ejercicio.
- **Métodos basados en la contracción-estiramiento:** se caracterizan porque el ejecutante previamente realiza una contracción isométrica de aproximadamente 6-8 segundos para inhibir el reflejo miotático del músculo. Posteriormente se realizará el estiramiento consiguiendo mayor amplitud en el movimiento. Se recomienda repetir el ejercicio al menos 3 veces.



### **4. Consideraciones a tener en cuenta en el trabajo de flexibilidad**

- El trabajo de flexibilidad debe ir precedido de un buen calentamiento para evitar lesiones y conseguir el máximo rendimiento.
- Para trabajar la flexibilidad el individuo tiene que estar relajado (sería absurdo estirar un músculo que está en tensión).
- El ejecutante no puede limitarse a repetir de forma mecánica el trabajo señalado por el profesor, sino que debe interiorizar y percibir sensaciones de su propio cuerpo y en función de ellas buscar el estiramiento adecuado.

- Para mejorar la flexibilidad es necesario utilizar ejercicios que lleven a músculos y articulaciones a sus máximos recorridos, empleando lógicamente una adecuada metodología.
- Es aconsejable en el trabajo de flexibilidad ejercitar de manera especial las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera, columna vertebral, cuello y hombro. Por ser aquellas que posibilitan mayor variedad de movimientos.
- Los ejercicios de flexibilidad se deben realizar de forma suave y durante un tiempo prolongado (20-40 segundos). Un estiramiento o movilización brusca de una zona puede producir lesiones como tirones musculares, distensiones de ligamentos, roturas fibrilares...
- Lo más importante en un trabajo de flexibilidad es la continuidad y la regularidad, pues la flexibilidad es una cualidad que se pierde rápidamente con la inactividad.

### **5. Importancia de la flexibilidad dentro del ejercicio físico y de la vida cotidiana.**

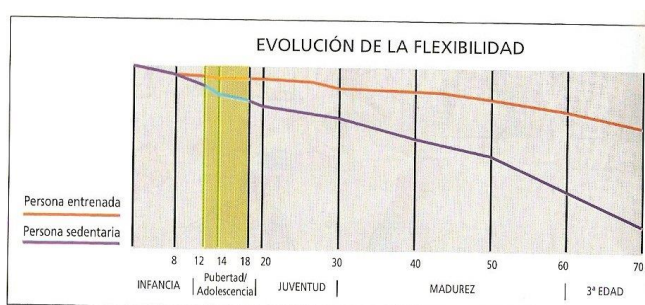
La práctica exclusiva de cada especialidad deportiva, o bien el mantenimiento de posturas incorrectas durante periodos prolongados, trae como consecuencia un acortamiento de los músculos, lo que lleva parejo una reducción de la capacidad de movimiento. Entre otros problemas, una movilidad limitada ocasiona:

- Deterioro de la coordinación.
- Facilita y predispone a las lesiones músculo-tendinosas.
- Deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas.
- Limita la amplitud. Predispone a la adquisición de defectos posturales.

El fin primordial será mantener los niveles impidiendo el retroceso de la flexibilidad, que puede ser causado por una falta de ejercitación adecuada, por los cambios morfo-funcionales que se producen con la edad o por la práctica exclusiva de un determinado deporte.

### **6. Evolución de la flexibilidad**

La flexibilidad es la única capacidad completamente involutiva, es decir, que va disminuyendo con la edad. Los primeros meses de vida es cuando más flexibles somos, y en general los primeros años de nuestra vida. En este periodo, las articulaciones están todavía en fase de formación y por ello, la movilidad articular es desmesurada, además, el tono muscular es muy bajo y permite un gran estiramiento muscular.

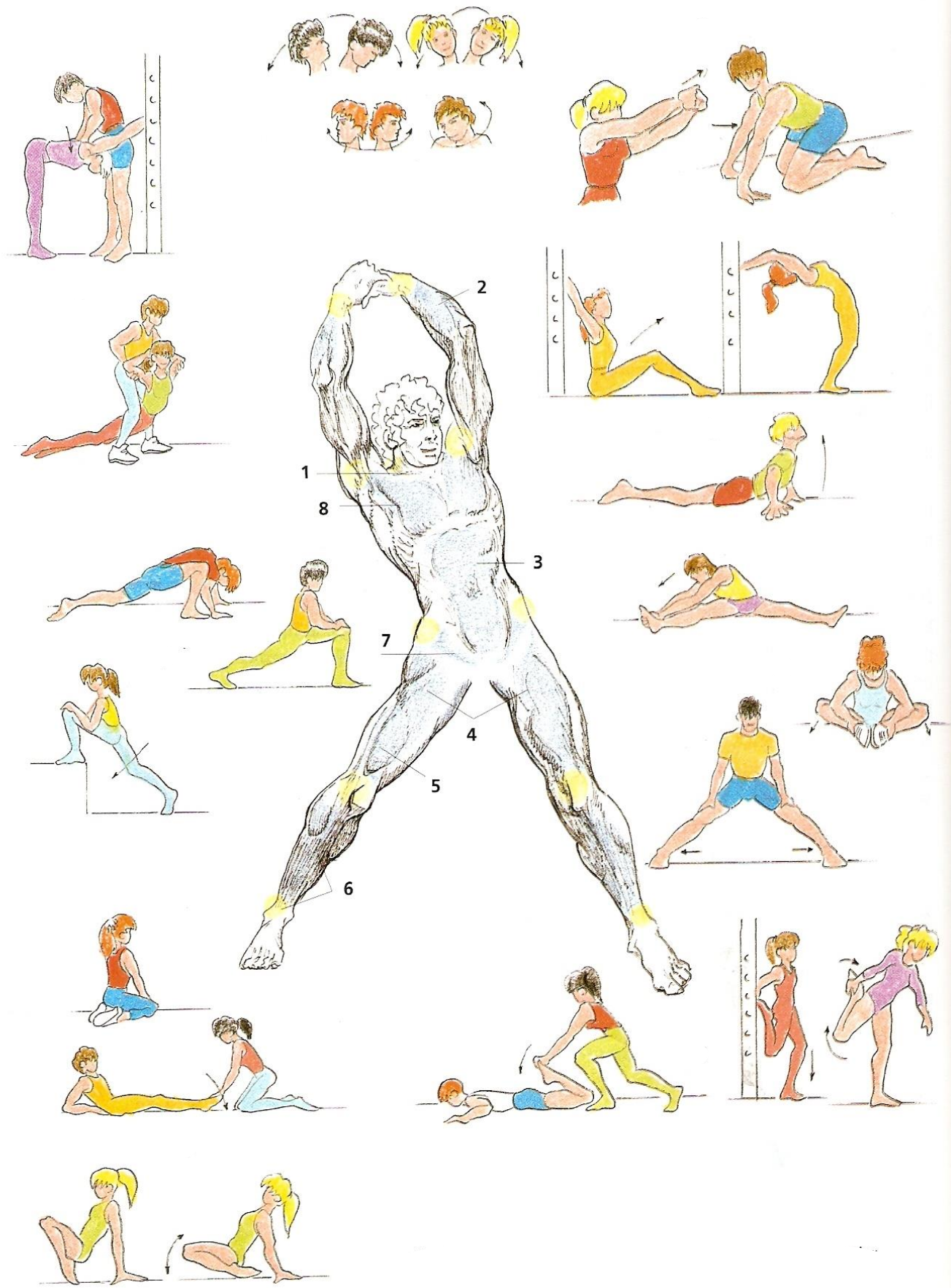


Por el contrario, es en la vejez cuando se tiene menos flexibilidad. La pérdida de movilidad articular y la dificultad de la musculatura para alargarse, empeoran muchos movimientos y actividades tan naturales como caminar, agacharse, etc.

Un trabajo adecuado de esta cualidad física ralentizará el deterioro articular y mantendrá los músculos en un buen estado. Si no le prestamos atención, el prolongado sedentarismo "oxidará" nuestras articulaciones y musculatura, disminuyendo progresivamente el límite articular. Las chicas tienen niveles de flexibilidad superiores a los chicos. Sus articulaciones suelen ser más laxas, y permiten un mayor movimiento. Además, el menor tono muscular también favorece su capacidad de estiramiento muscular.

### EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

#### (PARTE ANTERIOR)



### EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD (PARTE POSTERIOR)

