

# CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

## FLEXIBILIDAD

### CONCEPTO

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar los movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada.

### FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LA FLEXIBILIDAD

- **Movilidad articular**. Es la amplitud de los movimientos en cada articulación. Depende de la clase de articulación que se trate (en unas zonas tenemos más que en otras) y de la constitución anatómica (cada persona tiene un nivel).
- **Elasticidad muscular**. Capacidad de elongar (estirar) y recuperar la longitud del músculo ("los estiramientos que hacemos después de una actividad intensa para no dejar los músculos contraídos).

### FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD

- **Herencia**. dependiendo de los factores constitucionales que heredamos.
- **Sexo**. Las mujeres generalmente son más flexibles que los hombres.
- **Edad**. Con el paso de los años perdemos paulatinamente amplitud en sus movimientos, pero si trabajamos nuestra flexibilidad podemos incluso mejorar.
- **La temperatura ambiental**. Influye en la mayor o menor disponibilidad para realizar los ejercicios de flexibilidad. En un ambiente cálido cuesta menos trabajar la flexibilidad y por ejemplo, los resultados en los test son mejores.
- **La temperatura muscular**. Un músculo calentado se contrae y se estira con más facilidad. Por eso es tan importante el calentamiento.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

- Para realizar el **calentamiento** utilizaremos **ejercicios que permitan la máxima movilidad de las distintas articulaciones**: columna vertebral, hombro, cadera, rodilla, tobillo, etc, con movimientos como: flexiones profundas, rotaciones, circunducciones, ejercicios de fuerza moderados, etc. Estos ejercicios suponen un trabajo diario de movilidad y de fuerza y permiten:
  - Mejorar nuestro **autoconocimiento corporal**, permitiendo realizar un pequeño **diagnóstico de cómo nos encontramos** antes de realizar ejercicio físico (molestias musculares o articulares, estado general...).
  - Mejora la **coordinación** de movimientos y el **control corporal**.
  - Activa la circulación sanguínea y prepara a nuestros músculos para el trabajo posterior, además, nos **activa física y psicológicamente**.
- **Al terminar el ejercicio exigente es necesario** que los músculos vuelvan a su longitud inicial, para lo cual utilizamos **los estiramientos**, ejercicios que, realizados con un mínimo de exigencia y buscando diferentes angulaciones (concentración), de forma continua y con regularidad nos permiten:
  - **mantener y mejorar nuestra flexibilidad**, cualidad muy importante para nuestra salud.

- **Prevenir sobrecargas y lesiones.**

## **DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD**

Existen muchas opciones para el trabajo específico de flexibilidad en función de si existe ayuda o no de compañeros o aparatos, de si el ejecutante está en movimiento o mantiene posiciones estáticas e, incluso, si introduce pequeñas contracciones musculares previas o entre los ejercicios.

Nuestro bienestar corporal necesita tener un buen tono muscular, una buena resistencia cardiovascular y una adecuada flexibilidad,

Lo que más nos interesa es disponer de un **repertorio de ejercicios de flexibilidad que dominemos en su ejecución y que sepamos para qué sirven, una rutina que repitamos al acabar el ejercicio intenso y que sepamos que nos va bien.** Para ello ten en cuenta que:

- Las **partes del cuerpo que van a trabajar o que han trabajado** son las más importantes, piensa qué necesitas cada vez (no es lo mismo jugar un partido de fútbol que hacer una clase de volteretas, aunque ambas sean intensas).
- **Las partes del cuerpo que han sufrido lesión o que tenemos menos flexibles** son nuestro punto débil: empieza por ellas y piensa en mejorar.
- Se ordenado y concéntrate tanto en las zonas que “repasas” como en las sensaciones al ejecutar. Mantén entre 10” y 30” la posición.
- Recuerda que las personas que tienen poca flexibilidad tienden a estirar menos porque obtienen malas sensaciones, con lo que cada vez se encuentran peor. Trabaja **sistemáticamente**, poco a poco notarás las mejoras y el bienestar que aporta perder la rigidez.
- **Todos tenemos zonas de cuerpo que tienden a la contracción (“Tónicas”) y zonas del cuerpo que tienden a la relajación (“Fásicas”).** Es una prioridad que trates de estirar sobre todo las zonas Tónicas y, por el contrario, fortalezcas las fásicas. Por este motivo, el abdominal apenas necesita flexibilidad, ya que es mejor fortalecerlo (fásico) mientras que los isquiotibiales necesitan flexibilidad (son músculos que tienden a la lesión y al acortamiento).
- Las **zonas musculares más contraídas** del cuerpo y aquellas más utilizadas, son nuestra prioridad, las que **necesitan más estiramiento**:
  - Zona **lumbar** de la espalda (y **cervical**)
  - **Isquiotibiales (casi siempre está acortado)**
  - **Gemelo y sóleo** (muy implicado en la actividad física)
  - **Pectoral** (en general contraído, aumenta la actitud cifótica)
  - **Cuádriceps** (muy implicado en la actividad física)
  - **Psoas** (es muy potente, estíralo siempre para evitar dolor lumbar)

} **“CADENA”  
POSTERIOR**

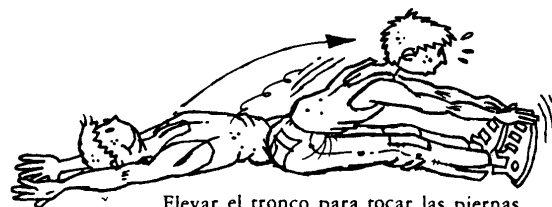
Hay dos métodos fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad:

### **1. MÉTODO ACTIVO**

A su vez se divide en:

### 1.1. Activo Simple

Se caracteriza porque el ejecutante, en las repeticiones, alcanza las posiciones deseadas sin utilizar aparatos especiales ni compañeros.



### 1.2. Cinético

Se caracteriza porque el ejecutante utiliza los rebotes y los balanceos por sí mismo para alcanzar los máximos de extensión. Podrá utilizar la ayuda de un compañero o la de algún aparato. Este método está cayendo en desuso.



## 2. MÉTODO PASIVO

A su vez se divide en:

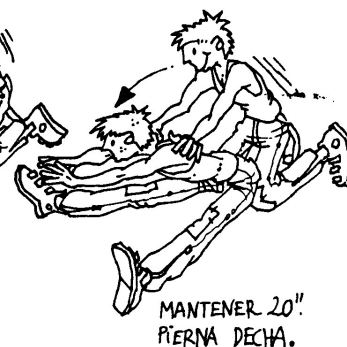
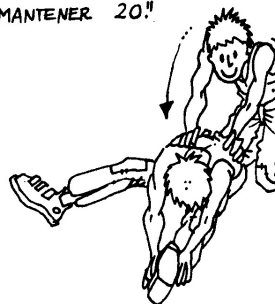
### 2.1. Pasivo simple

Cuando las posiciones extremas a las que se llega en el ejercicio las alcanza el ejecutante con ayuda de un compañero o de aparatos o por sí mismo, pero sin apenas movimiento.



### 2.2. Stretching

Consiste en realizar una previa contracción isométrica en el grupo muscular a ejercitar, de entre 10 y 30 segundos, y tras la relajación, 2 ó 3 segundos aproximadamente, realizar una extensión suave y profunda con la ayuda generalmente del compañero, y dirigiéndolo en varias angulaciones



## TRABAJO FÍSICO PARA LA MEJORA FUERA DEL INSTITUTO

Debes centrarte en las partes en las que tengas menor flexibilidad sin descuidar el resto, pero si lo que pretendes es una **mejora específica para rendir mejor en los test de flexibilidad** es recomendable que utilices además de este tipo de ejercicios, otros con posiciones parecidas a las del test en concreto, con variantes para incidir más. Recuerda que **la zona isquiotibial y el psoas** son quizás las zonas más acortadas del cuerpo en muchas personas. Céntrate en ellas para mejorar tu salud postural.