



FLEXIBILIDAD

Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud gracias a la movilidad de las articulaciones y a la elasticidad de los músculos.

Factores de los que depende la Flexibilidad

- Los Genes.
- La Edad.
- El Sexo.
- La Temperatura ambiente.
- El Entrenamiento.
- Las Estructuras corporales (movilidad articular y movilidad muscular).

¿Cómo mejoramos la flexibilidad?

- De 2 formas: General y Específica.
- Por medio de los métodos:



Métodos desarrollo Flexibilidad

1.- MÉTODO DINÁMICO:

movimientos progresivamente más amplios de balanceos o rebotes para alcanzar la máxima amplitud.



MÉTODO DINÁMICO

- Finalidad: Mejora la amplitud de movimiento de las articulaciones y la elasticidad muscular.
- Descripción: movimientos amplios en forma de oscilaciones o rebotes con diferentes partes del cuerpo, aprovechando la inercia del movimiento para llegar al límite de la articulación o musculatura.
- Duración sesión: 5-15min. Cada ejercicio: 30”.
- Nunca deben realizarse sin calentar previamente.

MÉTODO DINÁMICO



Métodos desarrollo Flexibilidad

2.- **MÉTODO ESTÁTICO**: manteniendo una posición y modificándola poco y lentamente en función de las posibilidades.



2.1.- **Pasivo**: Realizados con la ayuda de un compañero.

2.2.- **Activo**: Realizado por el propio deportista.

MÉTODO ESTÁTICO PASIVO

Estiramientos ayudados.

- Finalidad: mejora la elasticidad muscular y de la amplitud de movimiento de las articulaciones.
- Descripción: ejercicios de estiramientos con la ayuda de un compañero, que es el que empuja lentamente para conseguir posiciones que la persona por sí misma no podría alcanzar.
- Duración sesión: 10-20min. Cada ejercicio: 20”.
- Fases ejercicios: Posición inicial/ F. estiramiento/ F. mantenimiento/F. estiramiento/ F. relajación.

MÉTODO ESTÁTICO PASIVO

- **Estiramientos ayudados**



MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO

“Stretching”

Estiramiento= estirar el músculo progresivamente para que sea más elástico.

- Finalidad: mejorar la elasticidad de la musculatura.
- Duración sesión: 10/30 min. Cada ejercicio: 10/30”.
- Fases ejercicios: Posición inicial/ Primera F. estiramiento/ Relajación/ Segunda F. estiramiento/relajación.
- Se realiza **antes** de la actividad para calentar la musculatura y **después** de cada actividad para relajar la musculatura.

MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO

- **“Stretching”**



Beneficios del entrenamiento de Flexibilidad

- Reduce la tensión de los músculos y aumenta su elasticidad.
- Mejora amplitud movimientos de articulaciones.
- Mejora la circulación.
- Reduce el cansancio muscular y la aparición de agujetas después del ejercicio.
- Contribuye a conocer mejor nuestro cuerpo.
- Ayuda a prevenir lesiones y a rendir mejor en las actividades realizadas.
- Mejora nuestra capacidad de relajarnos.

