

# LA FLEXIBILIDAD.

## 1. Introducción.

La flexibilidad es una capacidad física necesaria porque en todos los deportes es necesario realizar movimientos amplios y con eficacia. También hay personas que adoptan posturas incorrectas por falta de flexibilidad. Y un músculo que sea poco flexible pierde capacidad para moverse y puede lesionarse más fácilmente.

La flexibilidad mejora nuestro sistema muscular, porque permite que el músculo se pueda estirar completamente, y mejora también el sistema óseo porque las articulaciones pueden moverse en toda su amplitud.

La flexibilidad puede considerarse como la capacidad contraria a la fuerza. El músculo produce fuerza cuando se contrae, se pone tenso y soporta un peso. Un músculo trabaja la flexibilidad cuando se estira, se alarga sin tener que soportar ningún peso.

## 2.- Definición.

La flexibilidad es la capacidad para ejecutar un movimiento en la mayor amplitud posible. Depende de la capacidad de músculos, tendones y ligamentos para estirarse (elasticidad de los muscular) y, de la movilidad que permiten las articulaciones (movilidad articular).

- Extensibilidad muscular. Es la capacidad de músculo para estirarse.
- Elasticidad muscular. Es la capacidad del músculo para volver a su posición inicial después de haberse estirado.
- Movilidad articular. Una articulación, dependiendo de su estructura anatómica, podrá moverse más o menos. Por ejemplo, el codo no puede doblarse hacia atrás, mientras que el hombro puede moverse en todas las direcciones.

Los músculos, suelen trabajar en parejas: cuando uno se contrae (agonista), el contrario se estira (antagonista). Muchas veces la amplitud de estiramiento queda limitada porque el músculo antagonista no se puede estirar más. Eso quiere decir que mejorando la elasticidad de los músculos podemos conseguir que nuestros movimientos sean más amplios.

### 3. - Tipos.

- Flexibilidad estática o pasiva. Es aquella en la que el estiramiento del músculo se realiza por medio de elementos externos. Por ejemplo, la ayuda de un compañero, aparatos, etc.
- Flexibilidad dinámica o activa. Es aquella donde el estiramiento del músculo lo realiza un mismo, sin ayuda de nada.

### 4. - Sistemas de entrenamiento.

1. Sistemas estáticos. Se alcanza la posición extrema sin forzar y se mantiene unos 20-30 segundos.
2. Sistemas dinámicos. Hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo. Se emplea sobre todo para mejorar la movilidad articular. Los movimientos se hacen suavemente y unas 10-20 repeticiones.
3. Stretching. Tiene tres fases:
  - Se tensa el músculo (contracción isométrica) de 10-30 segundos.
  - Se relaja 2 ó 3 segundos.
  - Se estira el músculo de 10 a 30 segundos.
4. PNF (Facilitación propioceptiva neuromuscular). Tiene tres fases:
  - Estiramos el músculo hasta el límite y aguantamos de 10 a 15 segundos.
  - Tensamos el músculo (contracción isométrica) del músculo durante 10 segundos.
  - Se aumenta la extensión del músculo un poco más y se mantiene esa posición 15 segundos.

### 5. - Nociones sobre el trabajo de flexibilidad.

- Para mejorar la flexibilidad hay que llevar a la articulación hasta la posición límite, permaneciendo unos 30 segundos, **sin sentir dolor** (sí hay que sentir tensión).
- Nunca haremos rebote ni lanzamientos porque pueden producir lesiones.
- La flexibilidad se trabaja a lo largo de toda la sesión: en el calentamiento para preparar al músculo en los estiramientos, en la parte media para recuperar y relajar la musculatura y en la vuelta a la calma, para la recuperación.

- Cuando se trabaje la flexibilidad, hay que especificar qué músculo se trabaja.

## 5.- Tests de flexibilidad.

- Flexión profunda de tronco. Consiste en realizar una flexión del tronco entre las piernas (están abiertas y flexionadas) y se llevan los dedos lo más atrás posible. Existen dos intentos y no se puede levantar las puntas de los pies. Se mide la distancia entre los dedos y los talones. Mide la flexibilidad de la espalda y de los isquiotibiales.
- Flexión anterior de tronco. Sentado en el suelo con las piernas juntas y rectas, se realiza una flexión de tronco hacia delante llevando los dedos lo más lejos posible. Se mide la distancia entre los dedos y la punta de los pies. La distancia se mide en centímetros. Si los dedos sobrepasan los pies, es positivo; si no sobrepasan, es negativo. Hay dos intentos y no se pueden doblar las rodillas. Mide la flexibilidad de la espalda y de los isquiotibiales.

## 6.- Factores que influyen en la flexibilidad

- La edad. Los recién nacidos y los niños de edades muy cortas son excesivamente flexibles debido al poco desarrollo muscular y a que sus huesos no están aún definitivamente conformados. Al llegar a la pubertad, entre los 12 y los 14 años, y acentuarse el desarrollo muscular y constituirse los huesos como los de un adulto, se evidencia un claro descenso de la flexibilidad.
- El sexo. Las mujeres en general son más flexibles que los hombres ya que poseen menor masa y volumen muscular y un mayor grado de elasticidad en el tejido que recubre las articulaciones.
- La temperatura. Los músculos se llegan a estirar más cuando han sido sometidos a un trabajo previo de calentamiento. En ambiente frío es importante hacer un calentamiento más intenso.
- El estado emocional. Nuestra actitud hacia las situaciones y las cosas se corresponde con una determinada aptitud que varía a cada momento. Por lo general ante una situación de tensión, se produce un estado de rigidez o contracción que limita de manera temporal nuestra flexibilidad. Por el contrario cuando estamos relajados, el grado de flexibilidad es mayor.
- La hora del día. El grado de flexibilidad va variando según transcurre el día.

**Ejemplo de ejercicios**  
**Para mejorar**  
**La flexibilidad**

