

## UNIDAD 04

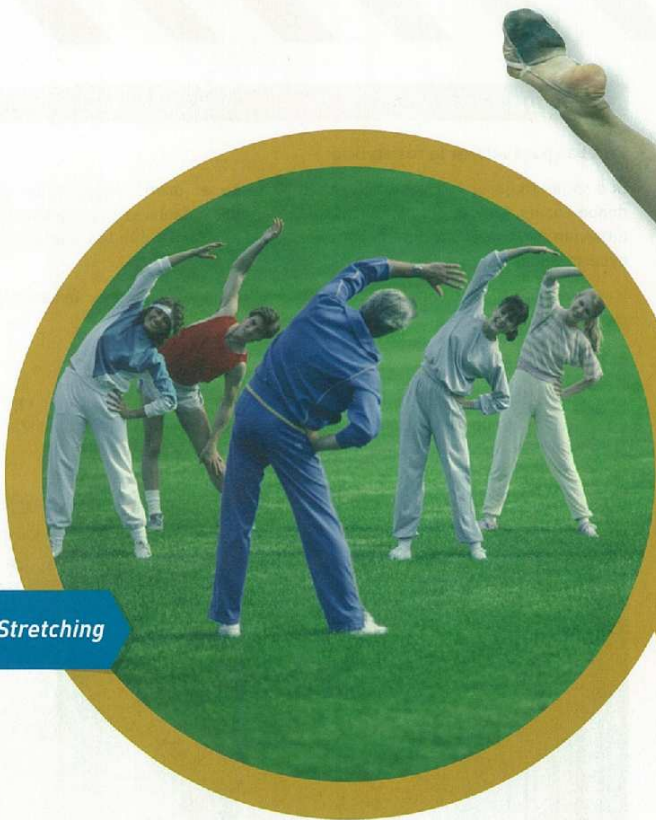
### LA FLEXIBILIDAD

1. Qué es la flexibilidad
2. Factores de los que depende la flexibilidad
3. Estiramientos.  
Ejemplo propuesto

#### Actividades

- Elabora tu propia tabla de ejercicios de estiramiento
- Valora tu flexibilidad

#### Stretching



Muchas veces decimos que una persona tiene una buena condición física porque es muy fuerte o resistente, sin embargo, olvidamos una capacidad física que también es importante cuidar porque disminuye lentamente desde el día que nacemos: la flexibilidad.

Gran parte de las lesiones deportivas tienen su origen en una falta de elasticidad en los músculos, y en ocasiones se podrían haber evitado trabajando un poco más la flexibilidad. Además, cuanto más flexibles somos, más fácil nos resulta mejorar en otras facetas de nuestra condición física.

En esta unidad te explicaremos los aspectos más relevantes que debes conocer en relación con esta capacidad física y qué tipos de ejercicios puedes realizar para mejorarla. Pero tienes que tener en cuenta que la constancia es una de las condiciones necesarias para adquirir y no perder dicha flexibilidad. Si quieres tener un cuerpo sano y evitar dolores musculares o lesiones deportivas es fundamental que te acostumbres a realizar de forma sistemática ejercicios que te ayuden no solo a mantener sino también a mejorar tu flexibilidad.



Amplitud de movimientos

Articulación



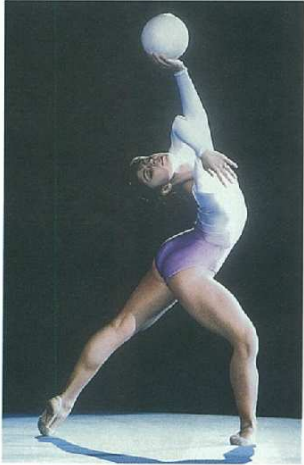
Aliya Yussupova  
XV juegos asiáticos, 2006  
Final de gimnasia  
rítmica femenina

Autoestiramiento

1. ¿Te consideras una persona flexible?
2. ¿Has realizado o realizas ejercicios para mejorar tu flexibilidad? ¿Cuáles?
3. ¿De qué factores depende que tengamos buena o mala flexibilidad?
  - Del sitio donde vivimos.
  - Del entrenamiento que realicemos.
  - De nuestras características genéticas.
4. ¿En cuál de las siguientes actividades es más importante tener muy buena flexibilidad?
  - Piragüismo.
  - Natación.
  - Ballet.
  - Fútbol.
  - Gimnasia artística.
5. ¿A qué llamamos ejercicios de estiramiento? ¿Cuántos conoces?

## + ¿Sabías que...?

Las gimnastas tienen esa increíble flexibilidad debido a que, al entrenar desde muy pequeñas, sus articulaciones se amplían, ganando una movilidad que las personas normales no tienen.



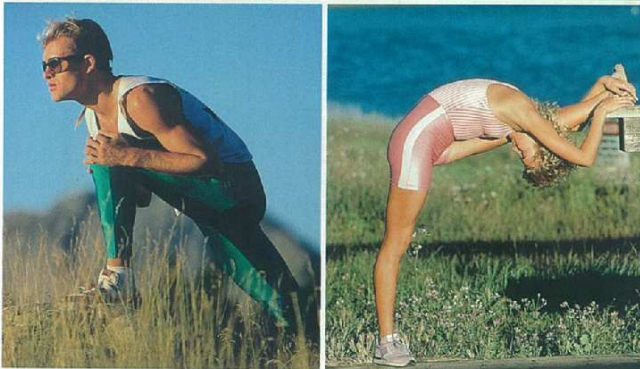
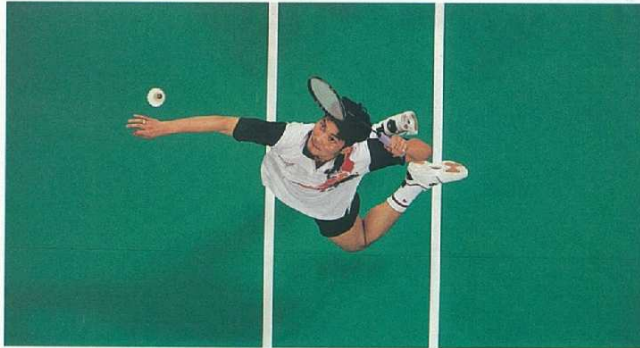
## 1

### Qué es la flexibilidad

Observa a una persona que está jugando un partido de cualquier deporte. Comprobarás que realiza infinidad de movimientos diferentes y, en muchos de ellos, alcanza posiciones en las que los músculos y articulaciones llegan hasta su límite de movimiento.

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud gracias a la movilidad de las articulaciones y a la elasticidad de los músculos.

Se trata de una capacidad física a la que, desgraciadamente, muchas veces no prestamos demasiada atención. Sin embargo, es de gran importancia que nuestros músculos y articulaciones gocen de un amplio grado de movilidad para poder realizar todo tipo de actividades y evitar lesiones innecesarias.



Muchas de las lesiones cotidianas que sufren las personas adultas se deben a la rigidez de las estructuras corporales por falta de movilidad, y se podrían evitar con un sencillo trabajo de flexibilidad.

La flexibilidad influye muy directamente en el resto de las capacidades físicas, por lo que es importante trabajarla desde estas edades.

Además, es la única capacidad física que vamos perdiendo prácticamente desde que nacemos.

## 2

### Factores de los que depende la flexibilidad

El grado de flexibilidad de nuestro organismo depende de los siguientes factores:

- **Los genes.** Hay personas que son más flexibles que otras debido simplemente a la herencia. Lo son de forma natural.
- **La edad.** La capacidad de realizar movimientos amplios varía con la edad. Te lo explicaremos con más detalle en el siguiente apartado.
- **El sexo.** Las mujeres son más flexibles que los hombres, y de forma natural son capaces de realizar movimientos de mayor amplitud. Un chico debe entrenar bastante para poder alcanzar niveles parecidos.
- **La temperatura ambiente.** Cuando hace mucho frío, nuestra flexibilidad es menor, mientras que mejora con el calor.
- **El entrenamiento.** Una persona que haya entrenado adecuadamente tendrá mayor flexibilidad.



► El sexo es uno de los factores de los que depende la flexibilidad.

- **Las estructuras corporales.** La disposición y función de articulaciones, ligamentos y músculos condicionan la amplitud de nuestros movimientos. Los dos factores fundamentales son la movilidad articular y la elasticidad muscular.

— **La movilidad articular.** Las articulaciones son los puntos de unión entre dos huesos, y se encuentran protegidas por los ligamentos y los tendones de los músculos. En nuestro organismo hay gran cantidad de articulaciones con distintos grado de movilidad.

La articulación de la cadera nos permite realizar amplios movimientos en distintas direcciones, mientras que las que unen las vértebras nos permiten movimientos más limitados. Es importante conseguir mantener el máximo grado de movilidad en cada una de ellas.

— **La elasticidad muscular.** Es la capacidad que tiene el músculo de estirarse y volver a su posición inicial. También es importante el grado de elasticidad de ligamentos y tendones que rodean la articulación. Un correcto trabajo de flexibilidad aumentará esta capacidad.

### 3

## Estiramientos. Ejemplo propuesto

### La correcta realización de los ejercicios

La localización de los ejercicios es fundamental para que sean de utilidad. Un ejercicio realizado en una postura incorrecta no nos ayuda a mejorar nuestra flexibilidad. La regla fundamental para saber si has localizado correctamente la postura es que debes sentir la tensión en la zona indicada.



#### 1. Brazo y antebrazo

Principales músculos: bíceps braquial y músculos flexores de la mano.



#### 2. Abdomen

Principales músculos: recto del abdomen, oblicuo externo e interno.



#### 3. Cara anterior del muslo

Principales músculos: cuádriceps y sartorio.



#### 4. Hombros

Principales músculos: deltoides.



#### 5. Pecho

Principales músculos: pectoral mayor, pectoral menor y bíceps braquial.



#### 6. Cara interna del muslo

Principales músculos: adductores, recto interno del cuádriceps y psoas.



#### 1. Hombros

Principales músculos: deltoides, tríceps braquial.



#### 2. Espalda

Principales músculos: redondo mayor y menor, trapecio y dorsal ancho.



#### 3. Cara posterior del muslo

Principales músculos: semimembranoso, semitendinoso y bíceps femoral. A este grupo de músculos se le denomina musculatura isquiotibial.



#### 4. Cuello

Principales músculos: trapecio y esternocleidomastoideo.



#### 5. Glúteos

Principales músculos: glúteos mayor, menor y medio.



#### 6. Pantorrilla y tobillos

Principales músculos: gemelos y sóleo.

