

# FLEXIBILIDAD

**1 Definición:** Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una determinada articulación.

## **2 Tipos:**

a- Flexibilidad absoluta: Referida a la capacidad máxima de movimiento de una articulación.

b- Flexibilidad de trabajo: Es el grado de movimiento necesario para ejecutar una técnica con éxito.

c- Flexibilidad residual: Es el nivel de capacidad de movimiento, siempre superior al de trabajo, que el deportista debe desarrollar para evitar la rigidez y lesiones.

## **3 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

La flexibilidad tiene dos componentes:

- Movilidad articular.
- Posibilidad de extensión del músculo.

Debemos trabajar estos dos componentes, así que en un entrenamiento debemos incluir los dos tipos de trabajo.

Aunque hay métodos dinámicos, vamos a centrarnos en los estáticos que tienen menos riesgo de lesión y mejores resultados.

Vamos a centrarnos en dos métodos:

### Stretching:

Es una técnica pasiva que consiste en:

1. Estirar lenta y progresivamente el músculo durante 20"-30"
2. Relajación del músculo estirado sin variar la posición 3"-5"
3. Nuevo estiramiento lento y progresivo aumentando un poco el estiramiento 20"-30".

### FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) o PNF (siglas en inglés):

Aunque con mucho control y conocimiento del cuerpo se podría realizar individualmente, es una técnica que requiere la ayuda de un compañero.

Consiste en:

1. EL compañero nos ayuda a realizar el estiramiento durante 10"-30".
2. Realizamos una contracción intentando llevar articulación a la posición inicial durante 3" a 5", compañero nos lo impide.
3. Volvemos a estirar durante 10"-30" intentando aumentar un poco el rango de movimiento.



la  
pero el

### **3.4 Control de la intensidad del esfuerzo.**

El control de la intensidad nos lo dará la tensión muscular y no el dolor. Tenemos que llegar al punto donde notemos la tensión del músculo estirado pero sin llegar a que nos duela, pues si nos pasamos corremos el riesgo de romper las fibras musculares.