

**FLEXIBILIDAD Y  
FNP**

# FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA

---

En un primer momento, la **FNP** surgió como método terapéutico y rehabilitador, para después integrarse en el ámbito de la actividad física y del deporte. Principalmente se basa en introducir antes del estiramiento del músculo, algún tipo de procedimiento para conseguir la estimulación de los propioceptores con el fin de promover la relajación muscular mediante la inhibición de los reflejos del estiramiento. Este método permite alcanzar **mayor amplitud articular** en un tiempo más corto.

Se difieren principalmente 3 fases: un primer **estiramiento**, seguido de una **contracción isométrica** del músculo estirado, y finalizar con un **nuevo estiramiento**. Recordar que una **contracción isométrica** es aquella en la que contraemos el músculo pero no producimos movimiento