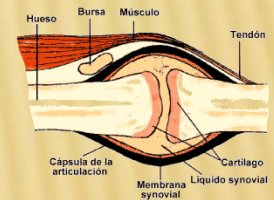
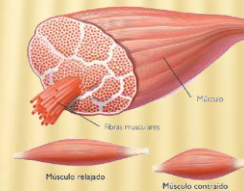

LA FLEXIBILIDAD

LA FLEXIBILIDAD

- ✘ Se **define** como: La capacidad física que nos permite realizar movimientos generales o específicos en su máxima amplitud
- ✘ Los **órganos** que intervienen fundamentalmente son:

- Músculos
- Huesos
- Articulaciones



LA FLEXIBILIDAD

La componen:

- ✘ Elasticidad muscular
- ✘ Movilidad articular

Factores que influyen:

- ✘ Biológicos o intrínsecos: Edad, sexo, entrenamiento...
- ✘ Extrínsecos: Hora del día, temperatura, modalidad deportiva..

¿Flexibilidad vs fuerza?



LA FLEXIBILIDAD

✘ Ventajas

- ✘ Disminuye el riesgo de lesión muscular
- ✘ Facilita la coordinación
- ✘ Método de concentración
- ✘ Disminuye la tensión y la rigidez muscular

✘ Desventajas

- ✘ Aumenta el riesgo de luxación



LA FLEXIBILIDAD

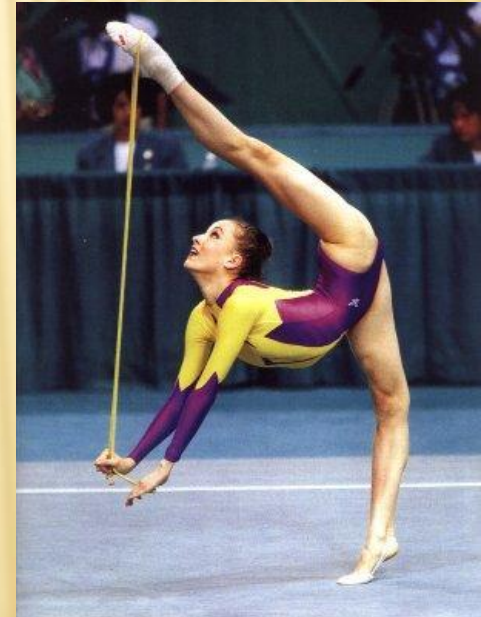
✘ Consideraciones para su trabajo:

✘ En el calentamiento:

- ✘ Suaves, sin dolor:
- ✘ 7-8 segundos de duración
- ✘ 2 Series
- ✘ No debe doler

✘ Al finalizar la sesión:

- ✘ Suaves, sin dolor:
- ✘ 20-30 segundos de duración
- ✘ 2-3 Series
- ✘ No debe doler



SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- ✘ **Activos:**

Es el propio individuo el que genera la fuerza necesaria para realizar el estiramiento

- **Pasivos:**

Es una fuerza exterior al individuo la que genera la fuerza necesaria para realizar el estiramiento (compañero, gravedad, pesos...)

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- **Balísticos:**

Consiste en realizar rebotes controlados en el punto de máxima amplitud articular.

- ✘ **FNP o PNF (facilitación neuromuscular propioceptiva)**

Consiste en la utilización de dos de los tres principales reflejos musculares para la mejora de la flexibilidad

REFLEJOS MUSCULARES

- × Reflejo miotático directo
- × Reflejo miotático inverso
- × Reflejo de inhibición recíproca del antagonista