

FLEXIBILIDADE

En termos xerais, definíamos a flexibilidade como a capacidade que nos permite realizar movementos na súa máxima amplitude. Esta capacidade física é fundamental tanto para a práctica deportiva como para a nosa saúde.

A flexibilidade depende de dous compoñentes:

- A elasticidade muscular: capacidade que ten o músculo de alargarse e acortarse sen deformarse, podendo volver a súa forma orixinal.
- A mobilidade articular: é o grado de movemento que ten cada articulación. Varía en cada articulación e en cada persoa.



Articulacións

Son o punto de unión de dous ou máis segmentos óseos. Non todas teñen a mesma mobilidade.

Movimentos articulares

- Flexión: é o movemento no que dous segmentos óseos cunha mesma articulación aproximan os seus extremos distantes.
- Extensión: é o movemento contrario á flexión, prodúcese cando os segmentos tenden a poñerse en liña.
- Rotación: movemento no que o membro xira sobre o seu eixe. Este segmento pode xirar de dúas formas: hacia dentro ou rotación interna, hacia fora ou rotación externa.
- Circunducción: un segmento no que un dos seus extremos describa unha circunferencia tomando como base o outro extremo.

Métodos de entrenamiento:




Os métodos fundamentais para o desenvolvemento da flexibilidade son:






- Método activo: caracterízase porque o executante alcanza por sí mesmo as posición desexadas, sen utilizar aparatos ou a axuda dun compañeiro.
- Método pasivo: caracterízase porque o executante alcanza as posicións desexadas coa axuda dun compañeiro ou de aparatos, alcanzado posturas que sería imposible alcanzar de outro modo.

Consideracións a ter en conta no traballo da flexibilidade

- Debe ir precedido dun bo quecemento.
- O músculo debe estar relaxado.
- Os exercicios débense realizar de forma suave e durante un tempo prolongado (20 segundos).
- Traballar a flexibilidade de forma continua e con regularidade.

Estiramientos máis importantes:

		<p>Adductor: sentados, xeonllos flexionados e prantas dos pés enfrontadas, descendemos os xeonllos ata notar un tirón na parte interna do muslo.</p>
		<p>Cuádriceps: de pé sobre unha perna, flexionamos o outro xeonllo e collemos o nocelo para notar unha tensión na parte anterior do muslo.</p>
		<p>Glúteo: sentados, un xeonllo estendido e o outro flexionado e cruzando o pé sobre a perna estendida. Xiramos o tronco no mesmo sentido da perna flexionada e empuxamos do muslo hacia fóra.</p>

		<p>Isquiotibiais: sentados, unha perna estendida e a outra flexionada, flexionamos o tronco sobre a perna estendida.</p>
	 <p>30 segundos cada pierna</p>	<p>Xemelo: de pé, unha perna adiantada e semi-flexionada e a outra atrasada e estendida. Empuxamos e flexionamos o nocello ata notar unha tensión no xemelo da perna atrasada.</p>
		<p>Dorsais: brazos estendidos por riba da cabeza, unha man colle a outra e tira dela hacia fóra. Repetir co outro brazo.</p>
		<p>Pectoral: de costas a unha espaldeira, empuxamos coa palma da man mirando hacia fóra unha superficie inmóvil. Bíceps: unha variante e colocar a man paralela ó chan, estirando o bíceps.</p>
		<p>Tríceps: un brazo flexionado detrás da cabeza, utilizamos a outra man para agarrar o cóbado e empuxar o brazo hacia abaixo.</p>

