

A FLEXIBILIDADE

DEFINICIÓN

Definimos a flexibilidade como a capacidade de extensión máxima dun movemento nunha articulación determinada

En realidade a flexibilidade non é unha calidade física independente, senón máis ben a suma das dúas calidades seguintes:

Mobilidade articular: grao de movemento que ten cada articulación, e varía en cada articulación e en cada persoa.

Elasticidade muscular: é a capacidade que ten un músculo ou grupo muscular para alongarse e acurtarse sen que se deforme e poida volver á súa forma orixinal.

De ambas as dúas calidades a máis entrenable é a elasticidade muscular, mentres que o traballo orientado cara á mobilidade articular ten un sentido máis de mantemento para evitar perdas de capacidade.

A idade

Durante a escola Primaria prodúcese un aumento das calidades de flexibilidade nos nenos e as nenas, na adolescencia prodúcese unha estabilización, e nos adultos un constante empeoramento, aínda que as dúas últimas fases poden mitigarse co adestramento específico e o período infantil pode verse desperdiciado pola inactividade ou mala educación física e postural.

As fases sensibles de mellora (etapas nas que o organismo se atopa en boa disposición para asimilar o traballo de flexibilidade) son entre os 12 e os 15 anos de idade, e a fase moi sensible (a mellor) entre os 7 e os 11 (aproximadamente).

Reflexo miotático

Trátase dunha resposta reflexa do músculo que é sometido a un estiramento, cando o devandito músculo é alongado de forma rápida ou brusca, este produce (de forma reflexa) unha contracción ou acurtamento para evitar lesionarse no devandito estiramento. Este mecanismo permite que non nos esteamos a lesionar constantemente durante accións rápidas, non obstante dificulta en ocasións lograr maiores niveis de estiramento muscular.

O adestramento da flexibilidade

A flexibilidade pode desenvolverse de dúas formas:

Xeral, realizando exercicios que afecten a varias articulacións e grupos musculares.

Específica, que afecta a unha zona concreta ou a un grupo muscular.

Os métodos que podemos utilizar para desenvolver a flexibilidade son:

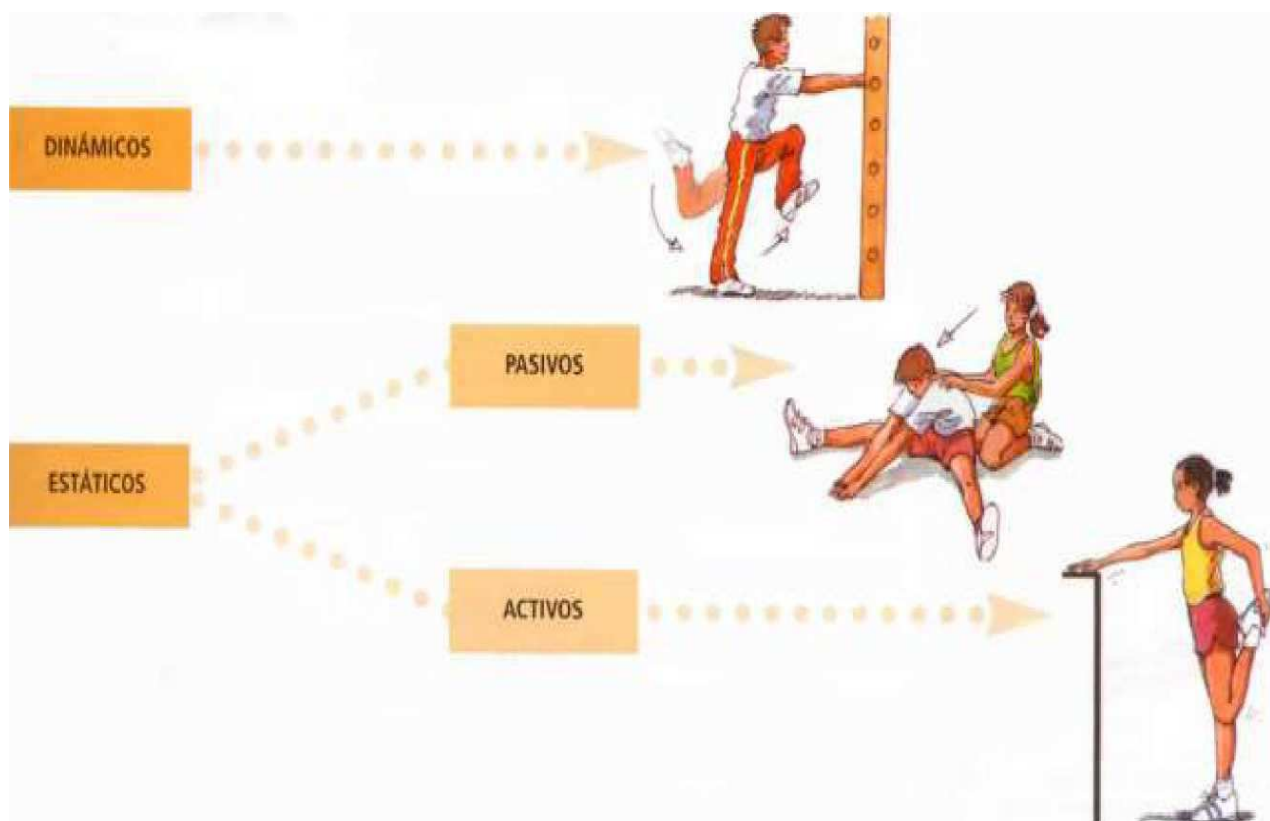
1-Método dinámico. Denomínase así porque un determinado movemento axuda a alcanzar a posición desexada; o deportista realiza movementos progresivamente máis amplos de balanceos ou rebotes para alcanzar a máxima amplitude.

Este método permítenos alcanzar maior flexibilidade en situacións dinámicas, pero pode ser prexudicial se o realizamos con excesiva violencia; os movementos deben ser suaves e controlados.

2-Método estático. Realízase mantendo unha posición e modificándoa pouco e lentamente en función das posibilidades. Non hai grandes movementos como no método dinámico.

2.1. Pasivo. Grazas á axuda dun compañeiro ou dun instrumento pódense alcanzar posicións que non lograría unha persoa por si mesmo. Para referirnos a eles falaremos dos estiramentos axudados.

2.2. Activo. Denomínase así porque o encargado de alcanzar as posicións axeitadas é o propio deportista. O método máis utilizado e famoso é o stretching (estiramento). Hai que ser coidadosos con estes métodos xa que se poden forzar en exceso as articulacións e musculaturas, e provocar lesións non desexadas.



Método estático pasivo

Estiramientos axudados

Finalidade: Mellora da elasticidade muscular e da amplitude de movementos das articulacións.

Descrición xeral: Consiste en realizar exercicios de estiramento coa axuda dun compañeiro que é o que empurra lentamente para conseguir posicións que a persoa mesma non podería alcanzar.

Principais características:

-- A duración dunha sesión adoita ser de 10 a 20 minutos; a de cada exercicio debe estar en torno a os 20 segundos.

-- Os exercicios realízanse do seguinte xeito:

- **Posición inicial:** colocámonos na posición de partida do estiramento que vaiamos realizar co compañeiro (axudante) ao lado.

- **Fase de estiramento:** o axudante empurra lentamente na dirección axeitada para que a musculatura estírese ata que o seu compañeiro lle indique.

- **Fase de mantemento:** unha vez chegado á posición máxima, permanecemos nela ou diminuímos a presión uns segundos intentando relaxar a musculatura ata que notemos que permite seguir avanzando.

- **Fase de estiramento:** volvemos intentalo novamente ata o límite do movemento.

- **Fase de relaxación:** paulatinamente o axudante debe reducir a presión que o compañeiro volva a a posición inicial.

--Realízase a fase de estiramento dous ou tres veces ata chegar ao límite do movemento.

-- O avance debe facerse progresivamente, con coidado, sen chegar a sentir dor e evitando os movementos bruscos.

-- O que realiza a axuda debe estar atento ás indicacións do seu compañeiro e parar cando este indíquello/llelo.

--É imprescindible que a musculatura estea relaxada e se deixe levar polo movemento.

-- A respiración pode axudar á realización do exercicio, facendo coincidir a expulsión do aire coa fase de estiramento e respirando relaxadamente na de mantemento.

--O axudante debe estar nunha posición cómoda e estable dende a que poida realizar a presión sen dificultade.

¿Cando se realiza?: Despois da actividade, para mellorar a amplitude dos movementos e como parte específica do adestramento de flexibilidade.

Propoñémosche un exemplo



Sentado, el compañero se sitúa detrás y tira suavemente de los brazos (hombro y pectoral).



Uno carga al otro sobre su espalda (hombro y abdominal).



Tumbado boca arriba, el compañero desplaza una pierna hacia delante sujetando la otra con sus piernas (isquiotibiales).



Sentado con las piernas abiertas, el compañero empuja por la espalda suavemente (aductores).



Tumbado boca abajo, el compañero flexiona la pierna por la rodilla, llevando el talón hacia el glúteo (cuádriceps).



Sentado con las piernas extendidas, el compañero empuja desde la planta del pie hacia delante (gemelo).

Podets realizar algunos ejercicios de forma que los dos estireis y ayudets al movimiento de vuestro compañero al mismo tiempo.



De pie frente a frente, enganchados por los brazos (hombro y espalda).



Sentados frente a frente, con piernas abiertas y sujetos por las manos (aductores y espalda).

Método estático activo

O método máis utilizado actualmente é o **stretching** ou **estiramento** : a base do método é estirar o músculo progresivamente para que sexa máis elástico.

Stretching. Esta palabra inglesa pode traducirse como «estirarse»



Finalidade:

Mellorar a elasticidade da musculatura.

Descrición xeral:

Consiste basicamente en colocarse nunha posición que se poña en tensión a musculatura, e avanzar lentamente ata estírala sen que haxa dor, mantendo a posición uns segundos.

Principais características:

--A duración dunha sesión adoita ser entre 10 e 30 minutos.

--A variedade de exercicios é importante. Debemos incidir en todos os grupos musculares do corpo.

--A localización dos exercicios é fundamental para conseguir resultados. Debemos colocarnos en a posición adecuada, notando tensión unicamente na zona que desexamos estirar.

-- A relaxación do resto das musculaturas é imprescindible para que o exercicio se realice con éxito.

Os exercicios realízanse do seguinte xeito:

- **Posición inicial:** Colocarse na posición desexada, sentindo unha lixeira tensión na musculatura que imos estirar.
- **Primeira fase de estiramento:** Alcanzar de forma suave a posición de máximo estiramento sen sentir dor e procurando respirar regularmente. Mantela entre 10 e 30 segundos.
- **Relaxación:** Volver á posición inicial.
- **Segunda fase de estiramento:** Volver alcanzar a posición de máximo estiramento intentando avanzar un pouco máis que a vez anterior e mantela outros 10-30 segundos. Recorda que non debe existir dor.
- **Relaxación.**

-- A respiración, se é suave e regular, axuda a diminuír a tensión.

¿Cando se realiza?

Pódese realizar antes de iniciar unha actividade, para quentar a musculatura.

Despois da actividade, para relaxar a musculatura cansa.

Como parte específica dun adestramento de flexibilidade.

A localización dos exercicios é fundamental para que sexan de utilidade. Un exercicio realizado en unha postura incorrecta non nos axuda a mellorar a nosa flexibilidade. A regra fundamental para saber se localizaches correctamente a postura é que debes sentir a tensión na zona indicada. Convén realizar estiramientos despois dunha sesión de traballo físico.



1. Brazo y antebrazo

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



4. Hombros

Principales músculos: deltoides.



2. Abdomen

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



5. Pecho

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



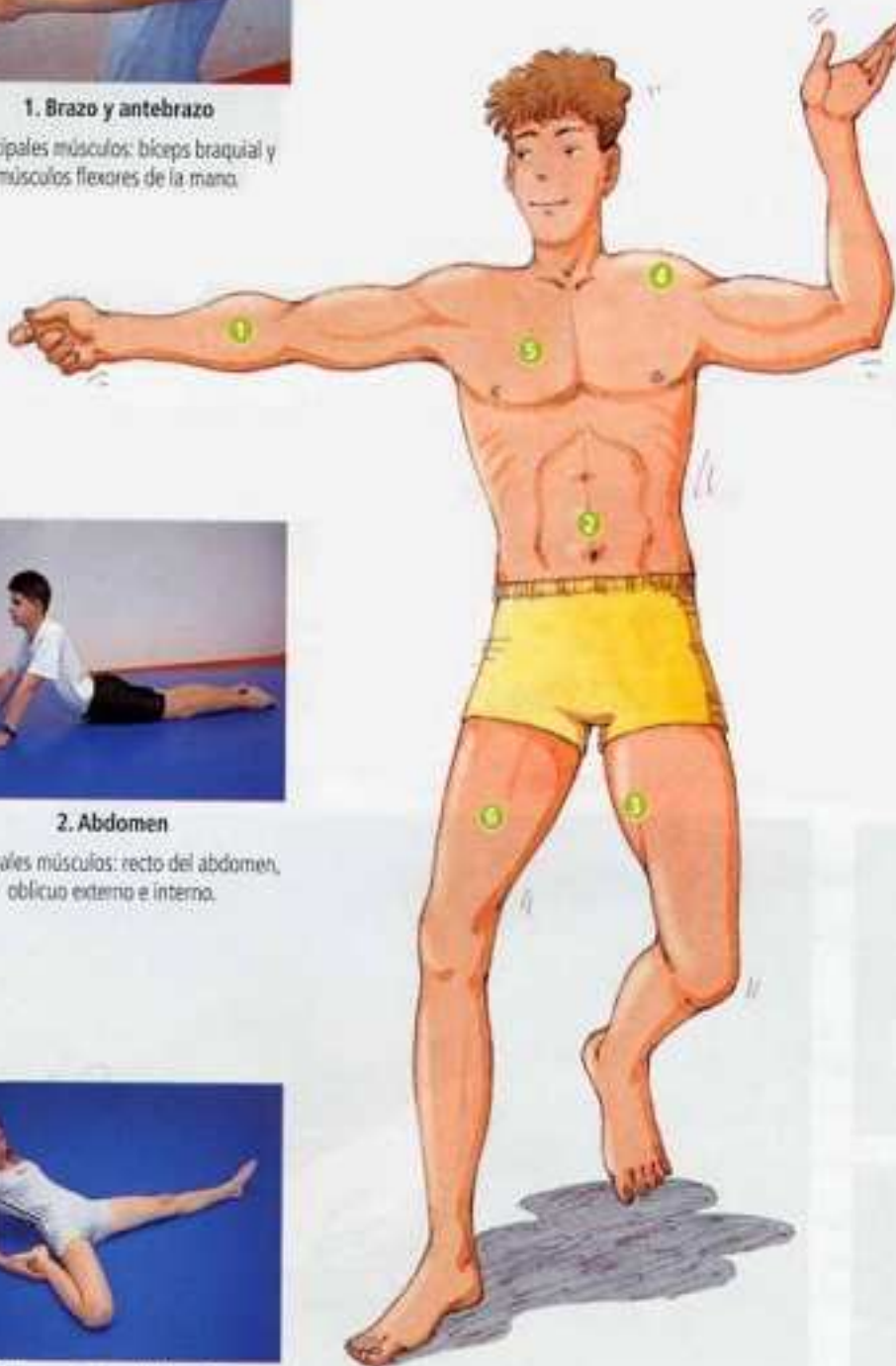
3. Cara anterior del muslo

Principales músculos: cuádriceps y sartorio.



6. Cara interna del muslo

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





1. Hombros

Principales músculos: deltoides, tríceps braquial.



4. Cuello

Principales músculos: trapecio y esternocleidomastoideo.



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.



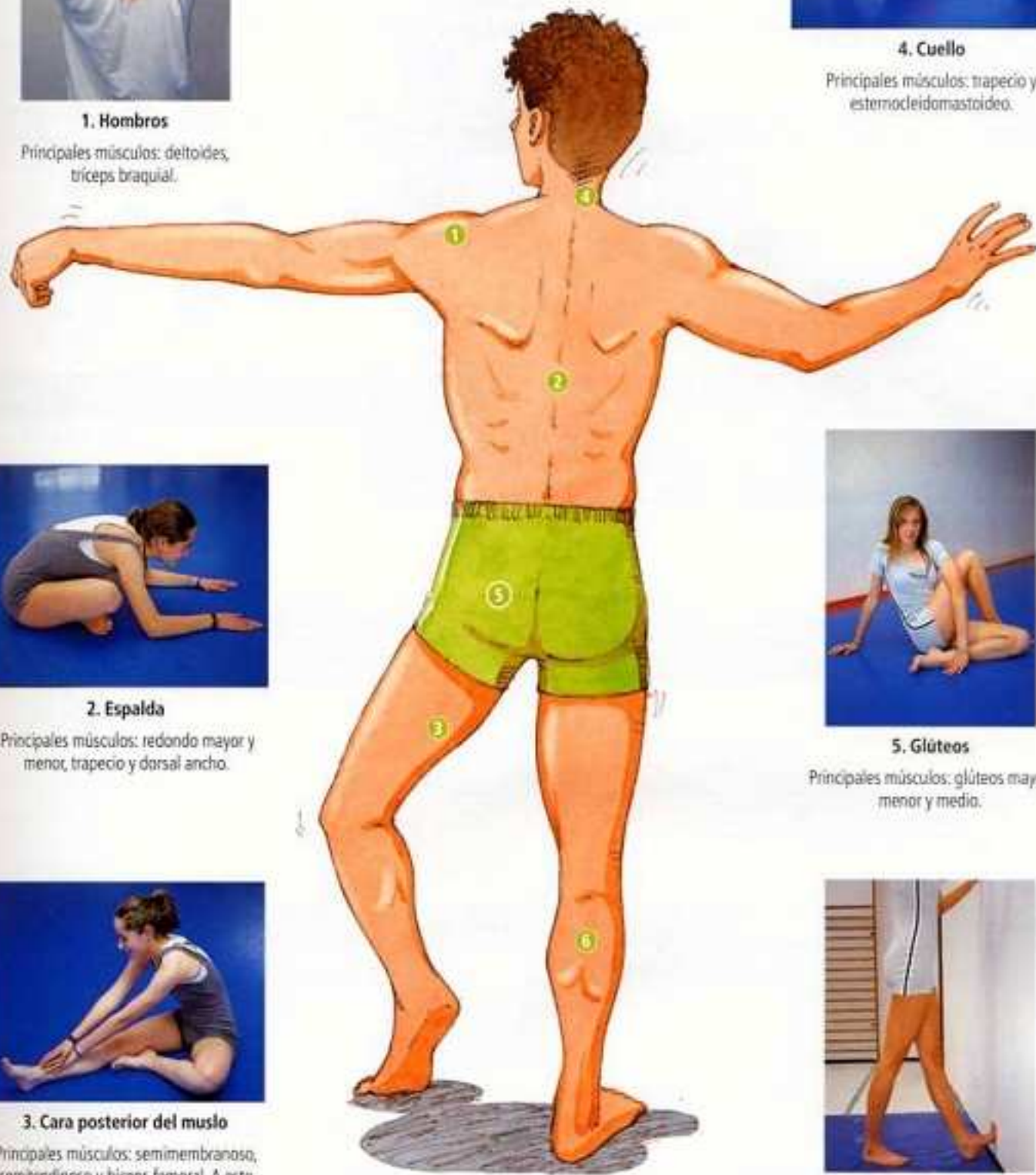
5. Glúteos

Principales músculos: glúteos mayor, menor y medio.



6. Pantorrilla y tobillos

Principales músculos: gemelos y sóleo.



Beneficios do adestramento da flexibilidade

O adestramento e a flexibilidade bríndanos moitos beneficios:

- Reduce a tensión dos músculos e aumenta a súa elasticidade.
- Mellora a amplitude dos movementos das articulacións.
- Mellora a circulación.
- Reduce o cansazo muscular e a aparición de maniotas despois do exercicio.
- Contribúe a un mellor coñecemento do noso propio corpo.
- Axuda a previr lesións e axuda a render mellor nas actividades que realicemos.
- Mellora a nosa capacidade de relaxarnos.
- Alivia a dor muscular. Tanto o producido durante o exercicio ou tras a súa execución, como a dor muscular diferida localizado (maniotas) que aparece ás 24 ou 48 horas da finalización do exercicio.

Recomendacións para realizar exercicios de estiramento

- Comeza a practicar os exercicios con precaución, intensificando a práctica á medida que te familiarices co traballo e notes mellora.
- Realiza os movementos con suavidade. A posición debe ser correcta. Estira os dous lados do corpo de igual xeito.
- Non esquezas ningunha zona do corpo
- Traballa especialmente as partes que notes máis contraídas.
- Respira lenta e relaxadamente. Axuda a realizar o traballo con facilidade.
- Procura elaborar a túa propia táboa de exercicios e practícaa con regularidade.
- Podes aproveitar calquera momento do día no que necesites relaxarte para realizar un par de exercicios de estiramento.

EXEMPLOS DE EXERCICIOS:

Os tedes no libro

