



# LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad de forma general podríamos definirla como la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Por lo cual podemos entender y entendemos como mejora de la flexibilidad al aumento del grado de movimiento articular ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural (usando la fuerzas internas de la persona)

Por lo común en el deporte definimos la flexibilidad como la mejora del rango del movimiento articular. O como “a capacidad mecánica fisiológica de que relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos. (Ascensión Ibáñez, Javier Torrebadella)

Las articulaciones para su buen funcionamiento necesitan de unos tendones fuertes y unos músculos flexibles. Esto mejora el rango de movimiento reduciendo dolores, tensiones y lesiones. El trabajo sistemático de la mejora de la flexibilidad tiene que ser una constante, tanto en deportistas como en aficionados.

La real academia de la lengua designa flexibilidad como la cualidad de lo flexible, y esta como la capacidad que tiene algo de doblarse sin romperse.

La flexibilidad es una cualidad de los componentes de una articulaciones que tienen la capacidad de adaptarse a nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse aun nuevo rango en la amplitud de movimientos. (Javier Solas)

La flexibilidad es una propiedad morfológica-funcional del aparato locomotor relacionada con el grado de amplitud de movimiento de sus segmentos. Juan Ignacio Villafañe

La mejorada de la flexibilidad es una de las cualidades físicas que mas calidad de vida aporta, aumentando la movilidad, aumentamos las posibilidades de una vida sana. Evitamos dolores en las articulaciones y disminuimos la posibilidad de padecer lesiones musculares.

La mejora de la flexibilidad ayuda a mantenerse en forma, evitar la osteoporosis, el dolor en las articulaciones y a mejorar el rendimiento deportivo.

## Beneficios de la flexibilidad o del stretching

La mejora de la flexibilidad mediante un programa de trabajo diario reporta multitud de beneficios tanto para la persona sedentaria como para el deportista de competición. En los siguientes puntos recojo resumidamente estas ventajas.

## Mayor amplitud del rango de movimiento articular

Una articulación es una compleja maquina que para su correcto funcionamiento tiene que tener unos fuertes y flexibles músculos y tendones y además tiene que tener una buena lubricación (liquido sinovial).

Cuando en la vida diaria no se usa la articulación en todo su rango de movimiento, esta va perdiendo firmeza y estabilidad, y los ligamentos que la componen tienden a acortarse llegando con el tiempo a perder gran parte del movimiento natural de articulación. También se pierde calidad en la lubricación por lo que puede terminar doliendo, haciendo ruido o imposibilitando su movimiento.

El trabajo diario de todo el campo posible de movimiento de todas nuestras articulaciones impide este proceso de deterior

## La flexibilidad en personas mayores, beneficios

El trabajo de la flexibilidad en personas mayores aumentara en gran medida sus rangos de movimientos y su independencia. Esta falta es notable en personas mayores de 60 años. En algunos casos sin que haya ningún impedimento estructural, la falta de flexibilidad y fuerza impiden que el codo supere la cabeza. Acortando las posibilidades de acción de esta persona. El trabajo de estiramientos o flexibilidad en personas mayores también reducen las posibles consecuencias de una caída así como reducen el tiempo de convalecencia

Para un deportista que repite una acción miles de veces al día, por ejemplo el hombro de un nadador puede dar dos mil o tres mil brazadas diarias, mas o menos todas dentro de un rango de movimiento. Si este deportista no amplía el rango de movimiento muy por encima del que esta usando durante tres o cuatro horas al día, con el tiempo el máximo rango de movimiento será el que efectúa cuando nada, por lo que ese movimiento al ser o al estar muy cerca del rango máximo costara mas trabajo el realizarlo, ya que los tendones y músculos que componen la articulación estarán trabajando demasiado tiempo cerca del máximo de su estiramiento.

## Eliminación de contracturas musculares

Las contracturas musculares limitan el funcionamiento y causan dolor en los musculos. Tambien llamados tirones. Es importante que un medico o fisioterapeuta distinga si se trata de una contractura o de una lesión antes de iniciar los trabajos de flexibilidad en el músculo dolorido o dañado.

Las contracturas son hipertonia del músculo que al trabajar la flexibilidad y por la inhibición de los reflejos de estiramiento que se producen durante el trabajo de la flexibilidad, recuperan el tono normal del maculo, en relativamente poco tiempo.

He de señalar que no solo recupera rápidamente contracturas musculares si no que un trabajo sistemático evita en gran medida que estas se produzcan.

**LEF Guillermo Pozo Navarro**  
D i r e c t o r   G e n e r a l

[www.danzaaereayacrobacia.mex.tl](http://www.danzaaereayacrobacia.mex.tl)

Deportivo Moctezuma, Oriente 158 esq. Norte 25, Col. Moctezuma 2a Sección  
Tel. 10889451