

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.

Movementos 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.
- Abducción ou separación: é o movemento do segmento que xirando sobre o extremo máis cercano á articulación, se separa lateralmente alonxándose do eixe vertical do corpo.
- Aducción ou aproximación: é o movemento contrario ó anterior, é dicir, cando o segmento ou membro do corpo se acerca, xirando sobre o extremo proximal, ó eixe vertical do corpo.
- Torsión: denomínase así ás rotacións do tronco ou cabeza.
- Flexión lateral: é o movemento lateral da cabeza e o tronco.
- 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 posicións 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, alcanzando 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.