

Prescripción de la actividad física: Flexibilidad

La finalidad de los ejercicios de flexibilidad es conservar o recuperar la función inicial de las articulaciones o los músculos. Aun sabiendo su utilidad, la flexibilidad es, seguramente, la capacidad física menos trabajada por las personas que buscan la buena salud y calidad de vida mediante la práctica de la actividad física.

Ms.AF.GD. Julio M. Campos Alvarenga
julio@svdeportes.net

La flexibilidad se basa en el tensionamiento de los límites de los músculos que posibilitan el movimiento articular. Para ello, se usan movimientos pasivos y activos (Peral García, 2009).

Existen distintas técnicas de desarrollo de la flexibilidad, mostradas en el siguiente resumen.

<u>Técnicas dinámicas o tradicionales</u>	Son movimientos rítmicos, que buscan conseguir grandes amplitudes articulares de manera repetida y sin detención de la trayectoria. Se usan rebotes o insistencias, lanzamientos o balanceos, y presiones o tracciones.
<u>Técnicas estáticas o modernas</u> <i>(stretching)</i>	Son movimientos lentos y controlados, que llevan al músculo hasta el punto de máxima amplitud. Consta de estiramientos estáticos, facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).
<u>Técnicas de palpación sistemática</u>	Consiste en un sistema de estimulación kinestésica para evaluar la tensión muscular y focalización de la atención de la persona quien lo realiza.

REFERENCIAS

- Peral García, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Madrid: Vision Libros.