

Joaquín Godoy
Benjamin Castro

La importancia de la flexibilidad en el cuerpo humano

La flexibilidad es la capacidad de nuestro cuerpo para moverse con facilidad y sin restricciones. Es fundamental para mantener una buena salud, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico.



Ventajas y beneficios de la flexibilidad

Prevención de Lesiones

La flexibilidad ayuda a los músculos y articulaciones a soportar mejor la actividad física, reduciendo el riesgo de esguinces, desgarros y otros problemas.

Mejor Postura

Al tener mayor flexibilidad, podemos mantener una postura adecuada y alineada, lo que evita problemas de espalda y cuello.

Mayor Rango de Movimiento

La flexibilidad permite realizar movimientos con mayor amplitud, lo que mejora la ejecución de ejercicios y actividades cotidianas.

FLEXIBILIDAD:

En el mundo deportivo, se entiende por flexibilidad la cualidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de los movimientos

Cuanto mayor sea la capacidad de nuestros músculos para alargarse, mayor será su rango de movimiento articular, además de necesitar menos energía para realizar este recorrido.

