

LA FLEXIBILIDAD

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda gama de movimientos en el máximo recorrido articular, vinculada al sistema osteoarticular y muscular.



ESTÁTICA

- La extensión muscular perdura por un lapso preciso

Tipos

Se alterna estiramiento y acortamiento del músculo, manteniendo la elongación muscular un breve período de tiempo

DINÁMICA



BENEFICIOS

- Mejora el rendimiento físico
- Reduce el riesgo de sufrir lesiones
- Reduce molestias articulares.
- Mejora la postura.
- Reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda



SALUD

Trabajar en la flexibilidad ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, también aumenta el flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos, y aumenta la energía y vitalidad



EVOLUCIÓN

En la pubertad aumenta la tensión muscular y disminuye la cantidad de cartílago. La flexibilidad disminuye con mayor rapidez. Entre los 20 y los 30 años se estabiliza y a partir de esta edad disminuye paulatinamente si no se entrena



CUIDA TU SALUD!