

¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad es una propiedad morfo-funcional del aparato locomotor. Depende del grado de movilidad de sus elementos. Se manifiesta por la flexión, extensión, rotaciones, circunducciones y todos los movimientos que permiten la estructura de las distintas articulaciones. La flexibilidad depende de la capacidad del músculo de contraerse y extenderse o elongarse y acortarse (elasticidad), y de la capacidad de las articulaciones de moverse con la mayor amplitud (movilidad articular). Resumiendo podemos decir que la flexibilidad es la unión de estas dos cosas, la movilidad articular y la elasticidad muscular.

¿Porqué hacer estiramientos?

- Reduce la tensión muscular hace sentir el cuerpo más relajada.
- Ayuda a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- Aumenta la extensión de movimientos.
- Previene lesiones como los tirones musculares.
- Hace más fácil las actividades deportivas o físicas.
- Desarrolla la conciencia corporal.
- Ayuda a soltar al cuerpo del control de la mente.
- Mejora y agiliza la circulación

¿Cómo hacer estiramientos?

- Como en todos los ámbitos del movimiento el elemento central de todas las técnicas es la correcta ejecución de los ejercicios. La base de esta técnica es la realización de estiramientos estáticos, con una tensión muscular mantenida, sin dolor, trabajando sobre la sensación de elongación, en una actitud relajada y concentrados en los músculos que están siendo estirados.
- Nunca debemos estirar en forma brusca, ni sentir dolor, es la sensación de elongación lo que debemos sentir y concentrarnos en ella con el mayor estado de relajación posible.
- Al alcanzar un estado de tensión muscular agradable lo debemos sostener entre 10 y 30 segundos, percibiendo como la tensión disminuye con el paso de los segundos.
- Luego de esta primera etapa y dentro del mismo ejercicio podemos buscar con un movimiento suave y relajado aumentar el recorrido algunos centímetros y **sin dolor** mantener esta "nueva" sensación de elongación por otros 10 a 30 segundos.
- Durante el ejercicio respire en forma lenta y controlada, mientras cuenta en silencio los segundos, manteniendo la atención en el ejercicio y los grupos musculares que están siendo estirados.
- La regularidad y la relajación son factores muy importantes para obtener buenos rendimientos con esta técnica. Los niveles de elongación puede variar día a día, si trabajamos sobre la sensación de elongación y concentrados en ella, nunca excederemos nuestros propios límites.

Resumen:

1. Alcanzar la posición de elongación.
 2. Relajados y concentrados sostenerla 10 a 30 segundos.
 3. Sentir la sensación de elongación y disminución de la tensión.
 4. Aumentar suave y ligeramente el recorrido.
 5. Relajados y concentrados sostenerla otros 10 a 30 segundos.
- Como norma general debemos realizarlos a diario, incluso 2 veces al día.
 - Haz estiramientos cada vez que hagas ejercicio, en el calentamiento previo y posterior a los entrenamientos.
 - Tómame el tiempo necesario, las prisas no le aportarán más flexibilidad. Relájate y disfruta de los estiramientos.