

PC1 Primeros Contenidos "ESTADIO 1" (primer ciclo)

Realiza con este contenido un mapa radial utilizando las técnicas de Aprendizaje & Verificación para que podamos validar tu aprendizaje.

CÓDIGO: 01 PC1 EST1 TP3 CMB FLEXIBILIDAD (Utiliza este código para presentar tu mapa radial en Classroom).

CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS (CMB): Flexibilidad

La flexibilidad es una cualidad que se expresa por la ***amplitud del movimiento de una articulación o combinación de ARTICULACIONES*** y depende del grado de movimiento permitido por la articulación, de la elasticidad muscular, del volumen muscular y de la capacidad de estiramiento de la piel. La falta de flexibilidad limita la técnica y la fluidez de los movimientos.

Los ejercicios de flexibilidad buscan aumentar la amplitud del movimiento articular, y el método más recomendado para entrenar esta capacidad es el ***stretching*** sus variantes, los ejercicios de este método no son bruscos; por el contrario, utilizan la relajación muscular, la concentración y una respiración tranquila.

El método por rebotes o insistencias activas, llamado método cinético, es cuestionado por los autores que explican que no sólo no aumenta la flexibilidad, sino que provoca contracciones musculares reflejas, torna el trabajo doloroso, puede producir lesiones e, incluso, reduce la flexibilidad.

Entrenar la flexibilidad

- Relaja todo lo posible los músculos al estirarlos.
- Respira tranquilamente durante el estiramiento. No retengas la respiración.
- Toma tu tiempo para estirarte, manteniendo, por lo menos diez segundos la posición de estiramiento (sin experimentar dolor alguno)
- No rebotes.
- Conversa con tus músculos. La autosugestión da excelentes resultados.