

# TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## Tema: Flexibilidad

### ¿Qué es la flexibilidad?

La **flexibilidad** es la capacidad que tienen nuestras fibras para estirarse ante un movimiento. La amplitud del movimiento de una articulación, no sólo depende de la elasticidad de las fibras, pero es uno de los factores que puede influir más negativamente.

Con la edad, las fibras pierden **colágeno** y se vuelven más rígidas. El sedentarismo también influye negativamente en la movilidad de las articulaciones. En principio las mujeres tienen algo más de flexibilidad, ya que su cuerpo está preparado para el embarazo y el parto, pero con la edad, la pérdida de elasticidad se iguala a los hombres.

Sin embargo, un entrenamiento continuo con **ejercicios de flexibilidad** que fortalezcan y mejoren la elongación de las fibras, acompañado con una alimentación adecuada, puede conseguir que mejores la flexibilidad muscular y que realices movimientos articulares de mayor amplitud y sin riesgo de contracturas o fisuras.

### Tipos de flexibilidad

Para entrenar la flexibilidad de tu cuerpo te puede basar en:

- **Flexibilidad estática.** La persona realiza un estiramiento de músculos y tendones por sí mismo sin movimiento, en posición fija. Cada elongación debe durar al menos 20 segundos.
- **Flexibilidad dinámica.** Son ejercicios en movimiento que precisan de un número mínimo de repeticiones y que van incrementando la fuerza y la intensidad. Se llama también flexibilidad activa.
- **Flexibilidad pasiva o asistida,** que se utiliza en recuperación tras cirugías o parálisis, de forma que una persona o máquina sea la que imprima la fuerza desde fuera.

## ¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?



LA **FLEXIBILIDAD** ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN NUESTRAS FIBRAS PARA **ESTIRARSE** ANTE UN MOVIMIENTO. LA AMPLITUD DEL MOVIMIENTO DE UNA ARTICULACIÓN, NO SÓLO DEPENDE DE LA ELASTICIDAD DE LAS **FIBRAS**, PERO ES UNO DE LOS FACTORES QUE PUEDE INFLUIR MÁS NEGATIVAMENTE.



CON LA **EDAD**, LAS FIBRAS PIERDEN **COLÁGENO** Y SE VUELVEN MÁS RÍGIDAS. EL **SEDENTARISMO** TAMBIÉN INFLUYE NEGATIVAMENTE EN LA MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES. EN PRINCIPIO LAS MUJERES TIENEN ALGO MÁS DE FLEXIBILIDAD, PERO CON LA EDAD, LA PÉRDIDA DE ELASTICIDAD SE IGUALA A LOS HOMBRES.



UN **ENTRENAMIENTO CONTINUO** CON EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD QUE FORTALEZCAN Y MEJOREN LA **ELONGACIÓN** DE LAS FIBRAS, ACOMPAÑADO CON UNA **ALIMENTACIÓN** ADECUADA, PUEDE CONSEGUIR QUE MEJORES LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR Y QUE REALICES MOVIMIENTOS ARTICULARES DE MAYOR AMPLITUD Y SIN RIEGO DE **CONTRACTURAS O FISURAS**.

## TIPOS DE FLEXIBILIDAD

### FLEXIBILIDAD ESTÁTICA.

LA PERSONA REALIZA UN ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS Y TENDONES POR SÍ MISMO SIN MOVIMIENTO. EN POSICIÓN FIA. CADA ELONGACIÓN DEBE DURAR AL MENOS **20 SEGUNDOS**.



### FLEXIBILIDAD DINÁMICA.

SON EJERCICIOS EN MOVIMIENTO QUE PRECISAN DE UN NÚMERO MÍNIMO DE REPETICIONES Y QUE VAN INCREMENTANDO LA FUERZA Y LA INTENSIDAD. SE LLAMA **TAMBIÉN FLEXIBILIDAD ACTIVA**.



### FLEXIBILIDAD PASIVA O ASISTIDA.

SE UTILIZA EN RECUPERACIÓN TRAS **CIRUGÍAS O PARÁLISIS**. DE FORMA QUE UNA PERSONA O MÁQUINA SEA LA QUE IMPRIMA LA FUERZA DESDE FUERA.



1

#### TORSIÓN DE ESPALDA.

SENTADO EN EL SUELO, PIERNA DERECHA ESTIRADA. DOBLA LA IZQUIERDA Y PÁSALA POR ENCIMA DE LA DERECHA. COLOCA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA RODILLA FLEXIONADA Y PRESIONA CON EL CODO PARA HACER UNA TORSIÓN DE ESPALDA. SIENTE EL ESTIRAMIENTO. REPITE AL OTRO LADO.



2

#### ISQUOTIBIALES.

SENTADO, ESTIRA LA PIERNA DERECHA Y FLEXIONA LA IZQUIERDA LLEVANDO EL PIE HACIA LA INGLE. MANTÉN EL EQUILIBRIO. INCLINA EL CUERPO HACIA DELANTE PARA INTENTAR TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES. CAMBIA DE PIERNA.



3

#### MUSLOS Y CADERA.

TUMBADO BOCA ABAJO, FLEXIONA UNA PIERNA Y COGE EL PIE CON LA MANO DEL MISMO LADO. TIRA DE ELLA TODO LO QUE PUEDAS SIN QUE EL MUSLO SE DESPEGUE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.



4

#### MÁS DIFÍCIL TODAVÍA.

COGE EL PIE POR DETRÁS Y TIRA DE ÉL HASTA QUE LLEGUE A LA CABEZA. NO BLOQUEES LA RODILLA DE LA OTRA PIERNA PARA NO QUEDAR EN HIPEREXTENSIÓN Y DEJA EL BRAZO LIBRE ESTIRADO HACIA DELANTE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO.

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

8



5

#### LUMBARES.

ESTIRA UNA PIERNA Y ENCOGE LA OTRA COGIENDOTE DE LA RODILLA Y TIRANDO DE ELLA HACIA EL PECHO. LA PIERNA ESTIRADA NO DEBE LEVANTARSE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.



6

#### ABDUCTORES.

SENTADO EN EL SUELO, ABRE LAS PIERNAS ESTIRADAS LO MÁXIMO QUE PUEDAS E INCLINA EL TORSO HACIA DELANTE. SIN DOBLAR LAS RODILLAS, ESTIRA LOS BRAZOS E INTENTA BAJAR UN POCO MÁS.



7

#### ZANCADA EN SOFÁ.

UNA PIERNA SE ADELANTÁ, COMO EN LAS ZANCADAS NORMALES, CON LA RODILLA EN 90 GRADOS Y LA OTRA ESTIRADA HACIA ATRÁS, PERO APOYADA EN UN SOFÁ O EN UNA SILLA. ES DIFÍCIL MANTENER LA POSICIÓN, AGUANTA Y CAMBIA DE LADO.



8

#### EL PUENTE.

ES UNA POSTURA DE YOGA QUE ESTIRA COLUMNA, PECHO, CUELLO Y HOMBROS. BOCA ARRIBA EN EL SUELO CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS, LEVANTA LA PELVIS Y EL TORSO HASTA LOS HOMBROS. ESTIRA LOS HOMBROS HACIA ABAJO PARA QUE QUEDEN BIEN APOYADOS EN EL SUELO. MIRA AL TECHO Y BRAZOS ESTIRADOS Y APOYADOS EN EL SUELO.

Para esta segunda entrega de Educación Física, te proponemos.....

- Realizar una rutina de estiramiento, que conste de 6 ejercicios que involucren distintos grupos musculares:
  - + Dos ejercicios donde estires piernas, puedes optar por cualquier músculo cuádriceps, aductores, gemelos, isquiotibiales...
  - + Dos ejercicios donde estires brazos, puedes optar por bíceps, tríceps, hombros....
  - + Un ejercicio para estirar columna.
  - + Un ejercicio para estirar cuello.

**Podes optar por hacer estos estiramientos de manera estática, dinámica o asistida y hacerlo sin elementos o anexar los elementos que consideres (ejemplo una silla, una banda elástica, etc).**

**¡NO OLVIDES REALIZAR UNA ENTRADA EN CALOR ANTES DE REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS!**

- Presentar en Word, power point, pdf o como más te guste, anexando tu foto realizando cada estiramiento y describiendo que músculo/s estás elongando.
- Elaborar una pequeña conclusión acerca de lo que te pareció esta actividad y como consideras tu flexibilidad.

Fecha de entrega: hasta el 30/04 inclusive

Enviar por mail a [vaninagaretto@yahoo.com.ar](mailto:vaninagaretto@yahoo.com.ar) y/o [fedecosti@hotmail.com](mailto:fedecosti@hotmail.com)

¡QUEDATE EN CASA! ¡SALUDOS!

Profesora Vanina Garetto y Federico Costi