

# FLEXIBILIDAD

ES LA CAPACIDAD QUE UNA PERSONA TIENE PARA PODER EJECUTAR MOVIMIENTOS DE GRAN AMPLITUD ARTICULAR POR SI MISMO O BAJO LA INFLUENCIA DE ALGUNA FUERZA EXTERNA.

## IMPORTANTE

LA FLEXIBILIDADES UNA DE LAS CUALIDADES QUE MÁS RÁPIDO SE VA PERDIENDO SI UNO NO LA PRÁCTICA Y ES LA QUE MÁS RÁPIDO SE RECUPERA.

ESTÁ PRESENTE EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS QUE REALIZAMOS.

## BENEFICIOS

- MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO Y REDUCES EL RIESGO DE LESIONES.
- REDUCE LAS MOLESTIAS MUSCULARES Y MEJORA LA POSTURA.
- AUMENTA EL FLUJO SANGUINEO Y DE NUTRIENTES HACIA LOS TEJIDOS.

ES UN DE LAS CUATRO CUALIDADES FÍSICAS



SE ADAPTA A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA

## ESTÁN PRESENTE

- ARTICULACIONES
- MÚSCULOS
- HUESOS
- TENDONES
- LIGAMENTOS

## TIPOS DE FLEXIBILIDAD

### ESTÁTICA

consiste en que el mismo individuo, sin ayuda externa, realice el ejercicio manteniendo una posición fija mientras siente que los músculos y tendones se estiran. La posición debe durar aproximadamente 20 segundos para que produzca resultados positivos.

### DINÁMICA

La flexibilidad dinámica, es la capacidad de los músculos que no se contraen al momento de realizar una acción y estos a su vez se relajan y estiran para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento



**EL MOVIMIENTO ES LA MEDICINA PARA EL ESTADO FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL DE UNA PERSONA**

**CAROL WELCH**