

## IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es el grado de movilidad de una parte del cuerpo y la elasticidad del músculo involucrado en la ejecución de un movimiento. Mientras que lo que se conoce como estiramiento es el movimiento de las articulaciones como el musculo, los ligamentos y los tendones, esto nos lleva a obtener flexibilidad.

Razones para realizar un programa integral de entrenamiento, que comprenda Flexibilidad:

Elimina el ácido láctico, evitando con esto el dolor y la fatiga en los músculos.

Mejora el balance y la buena postura en la vida diaria.

Reduce el estrés y fomenta la relajación.

Previene el riesgo de lesiones durante el ejercicio o en la vida cotidiana.

*Es muy importante que antes de estiramientos hagamos un calentamiento de 5 a 10 minutos (trotar, bicicleta o movimientos libres, etc.), esto prepara a los músculos a tener un mayor rango de movimiento y elasticidad. Desde una perspectiva muy simplista existen 4 capacidades físicas que nos permiten funcionar en nuestro entorno, que a saber son: Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. De todas ellas, la menos apreciada es la flexibilidad por su supuesto poco aporte a la apariencia física y/o a los resultados en la mayoría de las actividades deportivas. Incluso su requerimiento y moderado énfasis en las clases de Yoga o de tendencias similares, hacen que estas actividades sean menospreciadas por muchas personas.*

*La flexibilidad es una combinación de la posibilidad de movilidad articular y del tono de los músculos implicados en dicha articulación, y a pesar de lo que muchos piensen, es junto con la fuerza una de las dos capacidades físicas que nos permiten prolongar la sensación de juventud, pues mantiene viva nuestra posibilidad de movernos, alcanzar y manipular cosas en nuestro entorno. Así es, la vejez no aparece con las canas, las arrugas ni la calvicie, sino con las limitaciones y la pérdida de la independencia.*