

RETO DE YOGA TRIPLE F

¿Qué es la
flexibilidad?



LA FLEXIBILIDAD.

LA FLEXIBILIDAD ES UN TÉRMINO UTILIZADO EN FISIOLÓGÍA, PARA DESIGNAR A LA PROPIEDAD QUE TIENEN LOS MÚSCULOS PARA MOVERSE EN CIERTOS RANGOS, POR LO TANTO ES UNA CAPACIDAD QUE INVOLUCRA A LA ARTICULACIÓN CERCANA AL MÚSCULO.

ESTA A DIFERENCIA DE LA ELASTICIDAD QUE ESTA PRESENTE EN TODOS LOS TEJIDOS MUSCULARES, PUEDE VARIAR DE ACUERDO AL CUERPO Y AL ENTRENAMIENTO QUE REALIZA EL INDIVIDUO.

LAS ARTICULACIONES GRACIAS A TODOS SUS COMPONENTES, SON CAPACES DE PRODUCIR MOVIMIENTOS EN DIFERENTES PLANOS Y RANGOS ARTICULARES. PERO LA CAPACIDAD DE MOVERSE DE ESTAS ESTRUCTURAS PUEDE CAMBIAR DE ACUERDO A LAS CONDICIONES DEL INDIVIDUO Y A LAS PROPIEDADES DE LOS MÚSCULOS QUE RODEAN A LAS ZONAS ARTICULARES.

EXISTEN 3 TIPOS DE FLEXIBILIDAD SEGÚN LA ACTUACIÓN RELACIONADA CON LA COACTIVACIÓN MUSCULAR:

-PASIVA: REALIZADA CON LA AYUDA DE OTRA PERSONA SIN QUE EXISTA UNA ACTIVACIÓN MUSCULAR DIRECTA

-ACTIVA: CUANDO SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO SIN AYUDA DE OTRA PERSONA CON UNA COACTIVACIÓN.

MUSCULAR DIRECTA -FNP: MEDIANTE UN PROFESIONAL DE LA SALUD, COMBINANDO CICLOS DE CONTRACCIÓN, RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE UN MÚSCULO. ESTE ÚLTIMO TIPO DE ESTIRAMIENTO NOS AYUDA A INCREMENTAR EL RANGO ARTICULAR Y LA FLEXIBILIDAD. AUNQUE ES MUY IMPORTANTE QUE SEA GUIADO POR UN PROFESIONAL.



LA FLEXIBILIDAD ES UNA PROPIEDAD NECESARIA EN NUESTRO CUERPO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN CUALQUIER DISCIPLINA FÍSICA.

ADEMÁS TE AYUDA A LIBERAR LAS RESTRICCIONES EN LOS TEJIDOS. ES IMPORTANTE PARA EVITAR ESPASMOS Y OTRAS LESIONES MUSCULARES, POR LO TANTO DEBE SER TRABAJADA CON UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO.

LA FLEXIBILIDAD , NOS HACE SENTIR ÁGILES Y MOLDEABLES, ACERCÁNDONOS MÁS AL CONCEPTO DE FORTALEZA ORIENTAL DEL JUNCO, CAPAZ DE DOBLARSE Y VOLVER A SU POSICIÓN DESPUÉS DE CUALQUIER RETO O VENDAVAL VITAL.

UNA VEZ MÁS, QUIERO RECORDARTE, QUE SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, **LA FLEXIBILIDAD ES UNA PROPIEDAD QUE ESTÁ EN TU INTERIOR**, POR LO TANTO DEBES CONFIAR EN QUE SOLO NECESITAS DESARROLLARLA Y MEJORARLA EN ÁMBITOS Y ZONAS EN LAS QUE NECESITAS HACERLO EN ESTE MOMENTO.

RECUERDA LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA PROFUNDIZACIÓN DE TUS EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD. UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES QUE NOS AYUDAN A IMPLANTAR EL "DEJAR QUE PASE" EL ESTIRAMIENTO QUE BUSCAMOS CONFIANDO EN QUE NUESTRO CUERPO IRÁ HASTA DONDE PUEDE HOY, NO MÁS ALLÁ, NI MENOS.