

## La Flexibilidad

Es la capacidad del rango de movimiento (RAM), de una articulación o de una serie de articulaciones. La flexibilidad puede ser estática o dinámica. No es fácil estudiar la flexibilidad por los variados factores que en ella influye, los cuales clasificamos en tres tipos de factores, fáciles de modificar, medianamente fáciles de modificar y no modificables. Por estos factores y su componente genético podemos decir que es una capacidad especialmente individual.

| Factores fácilmente modificables                | Factores medianamente modificables                     | Factores no modificables                                                                                                |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estado de la musculatura<br>Tensión psicológica | Contacto partes blandas<br>Temperatura (calentamiento) | Conformación articular<br>Edad<br>Sexo<br>Genética<br>Humedad<br>Hora del día<br>Estado estructuras para articulaciones |

La importancia de la flexibilidad radica principalmente en los beneficios que presta a la salud y bienestar en general, reduce el riesgo de lesiones en ligamentos, tendones y en el tejido conectivo (cartílago). Podemos reconocer que la masa grasa limita la flexibilidad, como también que se deduce que el 75% de los dolores lumbares son producto de la poca tonicidad del abdomen al igual que de la falta de flexibilidad de la zona lumbar. Los estiramiento o elongaciones son indispensables en lo programas de ejercicio y/o entrenamientos su utilización se lleva a cabo en la entrada en calor y en la vuelta a la calma.

Con respecto a la regulación en el músculo y/o articulación, los órganos sensoriales que controlan la flexibilidad son el órgano tendinoso de Golgi (OTG), y los receptores del huso neuromusculares de Golgi ubicados en los tendones musculares. Cuando el estiramiento excede el umbral de elasticidad del tendón se activa el reflejo de Golgi y se produce una relajamiento muscular debido a la activación del reflejo miotático inverso o Reflejo de Golgi.