

## **Beneficios del Trabajo de Flexibilidad**

Los estiramientos regulares para desarrollar la flexibilidad benefician al participante de las siguientes maneras:

- Reducen la tensión muscular y hacen sentir al cuerpo mas relajado
- Ayudan a coordinar permitiendo un movimiento más libre y más fácil
- Aumentan la extensión de movimientos
- Previenen lesiones con los tirones musculares
- Mejoran la ejecución del entrenamiento, pues a puntos el cuerpo para trabajar
- Desarrollan la conciencia corporal
- Ayudan a separar el cuerpo del control de la mente
- Mejoran y agilizan la circulación

Factores que limitan la flexibilidad

- Estructura de la articulación (huesos y capsula de la articulación)
- Tejido adiposo
- Edad
- Piel
- Falta de flujo sanguíneo
- Temperatura muscular
- Fascia
- Sexo
- Inflamación y retención de fluidos
- Nivel de actividad
- Reflejos musculares
- Tendones/ligamentos