

Fuente: www.portalfitness.com



Consejos para mejorar tu flexibilidad

LAS VENTAJAS DE REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es indispensable para lograr una buena condición física y deportiva, tanto los individuos deportistas, como las personas no deportistas que practican actividad física habitualmente, se verán beneficiados cuanto mejor nivel de elasticidad y estiramiento experimenten sus respectivos músculos.

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Cuanto más flexibilidad tengamos y cuanto más entrenemos esta cualidad física, menos posibilidad tendremos de lesionarnos durante la práctica deportiva.

FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Para desarrollar un músculo e incrementar su fuerza en todo su recorrido deberán realizarse los ejercicios de pesas en el mayor rango de movimiento posible, de dicha forma favoreceremos así también su capacidad de estiramiento.

Es menester entrenar la fuerza en forma conjunta con la flexibilidad por lo tanto lo apropiado sería realizar ejercicios de flexibilidad entre serie y serie para lograr un incremento de ambas cualidades físicas.

Por lo tanto podemos concluir asegurando que, el entrenamiento "adecuado" de la fuerza en forma conjunta con el desarrollo de la flexibilidad, mejora e incrementa los niveles de ambas cualidades físicas y disminuye los riesgos de lesión muscular durante el entrenamiento de la fuerza y durante la práctica deportiva.

