Luis Fernando Aragón Vargas, Ph.D, M.Sc., Director, Aptitud Física ERGON, S.A.

Apartado 686, 2350 San José, COSTA RICA

Teléfono y FAX +506-227-9392

e-mail: laragon@cariari.ucr.ac.cr

**CUERPOS EN ACCION**

**Programa Nº 33: Ejercicios de flexibilidad.**

*Puente: En varias oportunidades hemos hablado acerca de la necesidad de entrenar la flexibilidad. En el programa de hoy queremos que Ud. nos acompañe a hacer algunos ejercicios de flexibilidad que le ayudarán a tener una mejor condición física.*

*Tomas del muñeco de El cuerpo viviente Nº1, 27'15". Luego sigue con la transición del buzo al esquema de articulaciones y coyunturas.*

Todos hemos visto un robot en movimiento, y nos hemos dado cuenta de lo limitadas que son sus acciones. Si bien es cierto que unas personas son más flexibles que otras, todas tenemos un alto grado de movilidad. ¿Por qué los robots no se mueven como nosotros? La gran diferencia la marcan las articulaciones o coyunturas: nuestros huesos están unidos por distintos tipos de articulaciones que permiten mayor o menor movilidad, según las necesidades. Este grado de movilidad, o flexibilidad, lo podemos mejorar por medio de ejercicios específicos para cada articulación.

*(En estos ejercicios entra primero el modelo, luego el afiche, y luego de nuevo el modelo).*

INSTRUCCIONES GENERALES QUE DEBEN INSERTARSE EN ALGUN MOMENTO:

Sostenga cada posición de 20 a 40 segundos.

No haga rebotes. Más bien sostenga la posición donde sienta el estiramiento.

No debe sentir dolor intolerable, sino ligera incomodidad.

El esquema ilustra en cuáles músculos del cuerpo usted debería sentir el estiramiento.

Primer ejercicio.

1. Manos entrelazadas arriba, estira brazos sentado.

2. Jala el codo por detrás de la cabeza.

3. Manos juntas atrás, levanta (como pareja de voleibol).

4. Cintura a los lados con aleteo de brazo.

5. Pectorales (abre brazos pa recibir al hijo).

6. El nudo en el piso.

7. Sentado en el piso, cintura al frente, rodillas dobladas.

8. Sentado, piernas en rombo, estira caderas (el karateca).

9. Estira gastrocs con paso adelante.

*Aquí van las tomas de las gimnastas de calibre mundial, mostrando su altísima flexibilidad.*

Practicando estos y algunos otros ejercicios con regularidad, todos podemos mejorar nuestra flexibilidad, aunque no todos vamos a poder alcanzar los niveles de las campeonas olímpicas de gimnasia.