

## FLEXIBILIDAD DINÁMICA. (MOVILIDAD ARTICULAR ESTÁTICA)

### PARA APRENDER, PRACTICA

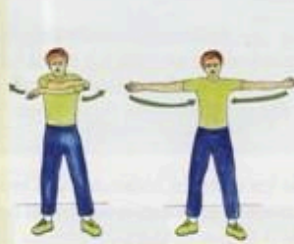
- Es importante efectuar ejercicios dinámicos de todas y cada una de las articulaciones que lo permitan: tren inferior (piernas); tren superior (brazos), y tronco (columna vertebral).



1. Hombros: elevación alternativa de brazos



2. Hombros: rotación de brazos



3. Hombros: separar y juntar brazos



4. Tronco: giros a uno y otro lado



5. Tronco: inclinaciones laterales



6. Tronco: flexión y extensión



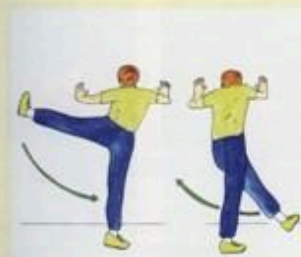
7. Tronco: rotación de caderas



8. Tronco: rotación completa



9. Cadera: lanzamiento de pierna adelante



10. Cadera: balanceo lateral de pierna



11. Codo: rotaciones



12. Rodillas: rotaciones

### ASPECTOS CLAVE

#### AL PRACTICAR EJERCICIOS DINÁMICOS

- **CALENTAMIENTO PREVIO.** Precede el trabajo de una breve actividad de calentamiento, como trotar unos minutos o saltar a la comba, para elevar la temperatura corporal.
- **EJECUCIÓN CORRECTA.** Cada ejercicio se debe realizar correctamente, localizando la acción en sus ejes y planos de movimiento.
- **VELOCIDAD ADECUADA.** La velocidad de ejecución no debe ser excesivamente rápida; debe realizarse con soltura pero sin brusquedad.
- **NO DOLOR, SUAVIDAD.** En el recorrido del segmento, el tope se alcanza suave y lentamente, sin superar nunca el punto en que aparezca dolor. Podría indicar un posible daño articular o muscular.



En la práctica deportiva se realizan movimientos amplios y explosivos, lo cual justifica la preparación mediante ejercicios dinámicos de flexibilidad.