



Comunicación oral
en entornos jurídicos

Cualidades físicas del cuerpo: flexibilidad, fuerza y resistencia



Flexibilidad ¿Qué es y para qué sirve?

Es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse, mediante su estiramiento o alargamiento, a distintos niveles de movimiento articular. Es una cualidad morfológico-funcional del aparato locomotor. Un cuerpo sano, es un cuerpo que tiene la facultad de moverse, desplazarse e ir donde uno quiera por sí mismo, está en la capacidad de realizar las tareas cotidianas que requiere la vida.

La flexibilidad puede ser desarrollada y mantenida a través de la práctica de movimientos y posturas. No se trata solamente de que los músculos puedan estirar hasta cierto punto, sino que también puedan regresar a su estado original recuperando su forma. Cuando entrenamos los músculos logramos que aumenten las fibras que los conforman y crezcan de tal manera que se desarrollen. Sin embargo, esto acumula tensión en ellos lo cual los lleva a la rigidez.

La flexibilidad nos permite: mejorar nuestro rendimiento físico, reducir el riesgo de padecer lesiones, aumentar el rango de movimiento articular y por ende la expresividad del cuerpo, gastar menos energía para realizar los movimientos, mejorar nuestra postura natural corrigiendo defectos

producidos por posturas incorrectas, especialmente cuando permanecemos sentados mucho tiempo y ayuda a que la estructura del tejido muscular se reordene haciendo que sea menos difícil mantener una buena postura, reduce los dolores de la zona lumbar y favorece la relajación.



¿Cuándo hablamos de fuerza estamos también hablando de resistencia?

Fuerza	Resistencia
La fuerza muscular es la capacidad de desarrollar tensión intramuscular ante una resistencia, más allá de que se genere o no movimiento.	La aplicación de la fuerza gracias a los músculos nos permite dominar la resistencia al movimiento e implica la contracción muscular.
Esta se puede medir basándose en la cantidad de peso que levantamos, siendo diferente la fuerza de la parte superior e inferior del cuerpo, por lo cual se miden por separado.	El entrenamiento orientado a aumentar la fuerza muscular se basa generalmente en ejercicios de resistencia progresiva, con lo cual podemos ligar de nuevo estos dos conceptos de fuerza y resistencia.
La fuerza es relativa al peso del cuerpo, siendo mayor la fuerza relativa en una persona que pesa menos al levantar el mismo peso de otra con mayor peso.	Es la capacidad de los músculos de empujar, halar o levantar un peso determinado durante un periodo de tiempo.
	La diferencia con la fuerza específicamente es el tiempo durante el cual se puede realizar el esfuerzo físico.
	El entrenamiento de fuerza y resistencia muscular permite que el cuerpo consiga hipertrofiar los músculos, es decir, hacerlos crecer.