

¿QUÉ PUEDES HACER POR TU FLEXIBILIDAD?

Eres tan flexible como quieres o quizá menos, ¿por qué? **Descúbrelo tú mismo jugando esta trivia.**



1 ¿La flexibilidad es?

- a. Igual en todo mi cuerpo. Si soy flexible en mis brazos, seré igual de flexible en mis piernas.
- b. Distinta en cada parte de mi cuerpo. Puedo tener articulaciones y músculos más flexibles que otros.



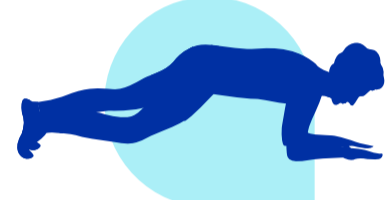
2 ¿Cuáles son los factores que puedo modificar y que influyen en mi flexibilidad?

- a. Frecuencia e intensidad de mis estiramientos, elección y correcta ejecución de los ejercicios que realizo, aumento de mi fuerza y resistencia, preparación física general.
- b. Mi genética, estructura corporal, lesiones o discapacidades graves, edad y sexo.



3 ¿Mi flexibilidad disminuye por?

- a. Aumento de la edad.
- b. Disminución de mi actividad física.
- c. Sedentarismo.
- d. Todas las anteriores.



4 ¿Mi flexibilidad aumenta cuando?

- a. Me mantengo activo y el ejercicio hace parte de mi vida.
- b. Mis músculos y articulaciones están calientes debido a la actividad física.
- c. Realizo ejercicios con pesas y de resistencia, que trabajan la amplitud o extensión del movimiento de mis músculos y articulaciones.
- d. Todas las anteriores



5 ¿Las mujeres son, por naturaleza, más flexibles que los hombres?

- a. Verdadero
- b. Falso
- c. Verdadero, sobre todo durante el embarazo, cuando el cuerpo aumenta su flexibilidad como preparación para el parto.



6 ¿Cuando hago ejercicio, es mejor?

- a. Realizarlo cuando siento ganas de hacerlo, sin importar la disciplina.
- b. Elegir una rutina de ejercicios que involucre uno o varios segmentos musculares, ajustada a mi capacidad física, a los objetivos y al tiempo que tengo para trabajar en la semana.



¿Cómo te fue? Compara tus respuestas:

1 Respuesta B. ✓

La flexibilidad puede variar en cada parte de tu cuerpo. Es posible que tengas articulaciones y músculos más flexibles que otros.

2 Respuesta A. ✓

Los factores que puedes controlar, mejorar y desarrollar para influir en tu flexibilidad son: **la frecuencia e intensidad de tus estiramientos, elección y correcta ejecución de los ejercicios que realizas, aumento de tu fuerza y resistencia y tu preparación física general.**

3 Respuesta D. ✓

Los factores que disminuyen tu flexibilidad son: **el aumento de la edad, la disminución de tu actividad física y el sedentarismo.**

4 Respuesta D. ✓

Tu flexibilidad aumenta cuando **te mantienes activo y el ejercicio hace parte de tu vida**, cuando tus músculos y articulaciones están calientes debido a la actividad física y cuando realizas ejercicios con pesas y de resistencia para trabajar la amplitud o extensión del movimiento de tus músculos y articulaciones.

5 Respuesta C. ✓

Las mujeres son más flexibles por naturaleza, sobre todo durante el embarazo, cuando el cuerpo aumenta su flexibilidad como preparación para el parto.

6 Respuesta B. ✓

Cuando realizas ejercicios es muy importante que sea siguiendo un plan consciente que tenga en cuenta tu capacidad física, los movimientos correctos, los objetivos que quieres lograr y el tiempo disponible.



Recuerda que, las mejores respuestas siempre están en tu vida diaria, cuando adoptas hábitos para mejorar tu bienestar.

