

**Introducción a los métodos de evaluación**  
**médico-deportiva: Evaluación de la**  
**Flexibilidad y la Elongación Artro-Muscular**

**Dr. Juan Carlos Mazza**

**(Argentina)**



# **Beneficios de la Flexibilidad y Elongación** **Artro-Muscular**

- **Herramienta de entrenamiento en la entrada en calor, para la prevención de lesiones.**
- **Estiramiento de la unidad contráctil (sarcómero) lo que favorece la capacidad de contracción y ejecución de mejores índices de fuerza muscular.**
- **Mejoría de la amplitud de la movilidad articular lo que potencia la ejecución biomecánica de los estilos de Natación.**
- **Elemento vital para los procesos de recuperación deportiva.**

# Flexibilidad y elongación artro-muscular

- Columna vertebral (Flexión de columna-cadera o Test de Wells)
- Grupo articular de hombro (4 direcciones dimensionales)
- Espinales y dorsales (flexibilidad dorso-lumbar).
- Flexores de cadera (flexibilidad lumbo-sacra).
- Flexibilidad de tobillos (flexión plantar y flexión dorsal)

