

Flexibilidad corporal

Desafíos teóricos y práctica simple

Andrés R. Belderrain



»» EDUNER ««



Universidad Nacional
de **Entre Ríos**

Rector

Andrés Sabella

Secretaria de Extensión

Universitaria y Cultura

María Belén Aguirre

Director EDUNER

Gustavo Esteban Martínez



»»» EDUNER «««

FLEXIBILIDAD CORPORAL
DESAFÍOS TEÓRICOS Y PRÁCTICA SIMPLE

Andrés R. Belderrain

cátedra | grado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ENTRE RÍOS

610	Belderrain, Andrés Rodolfo
CDD	Flexibilidad corporal : desafíos teóricos y práctica simple / Andrés Rodolfo Belderrain ; Fotografías de Juan Claus Beaumont. - 1a ed. - Paraná : Universidad Nacional de Entre Ríos. UNER, 2026. 94 p. ; 24 x 17 cm. - (Cátedra)
	ISBN 978-950-698-622-3
	1. Medicina. I. Beaumont, Juan Claus, fot. II. Título.

Coordinación de la edición: Gustavo Martínez

Corrección: María Candela Suárez

Fotografía: Juan Claus Beaumont

Asistente de Fotografía: Damián Giraldes

Diseño de interior y tapas: Gabriela Resett

Modelos de las fotografías: Aixa Hernández,

Andrés Belderrain y María Cecilia Esteve

Edición con el apoyo de:



Canal **UNER**

© Andrés R. BELDERRAIN

© EDUNER. Editorial de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

Entre Ríos, Argentina, 2026.

Andrés Pazos 406 (E3100FHJ), Paraná, Entre Ríos, Argentina

eduner@uner.edu.ar

www.eduner.uner.edu.ar

Facultad de Ciencias de la Salud

La propuesta fue evaluada por dos lectores externos y aprobada por el Comité Asesor Editorial de la colección (Disposición SEUyC N° 005/2024): Guillermo Gabriel López, María Belén Aguirre, Milagros Rafaghelli, Alejandra Cecilia Kemerer, Valeria Andrea Belmonte e Ivana Cecilia Tosti.

Editado e impreso en Argentina

Queda hecho el depósito que marca la ley 11 723.

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11 723 y 25 446.

*A Juli y Justi,
mis motores silenciosos.*

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Caña y Marta, por empujarme hacia arriba.

A Isabel, por sostenerme. A todos, por creer.

ÍNDICE

PRÓLOGO. <i>Daniel De Michele</i>	11
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO 1. LA FLEXIBILIDAD CORPORAL COMO POSIBILIDAD	
DE MOVIMIENTO	17
1.1. Reconocer la flexibilidad del cuerpo	17
1.2. Respeto por la diversidad	18
1.3. Patrones de movimiento y flexibilidad	19
1.4. Responsables de la flexibilidad	20
1.5. Beneficios de una buena flexibilidad	22
1.6. Flexibilidad, elasticidad y funcionalidad	23
1.7. Análisis ¿es posible medir la flexibilidad?	23
1.8. Movimientos tridimensionales y ejercicios en 3D	24
1.9. Músculos que se acortan, músculos que no lo hacen. Músculos sensibles, músculos rústicos	24
1.10. Complejidad para abordar la flexibilidad de la columna vertebral	26
CAPÍTULO 2. CONCEPTOS A CONSENSUAR	29
2.1. Flexibilidad	29
2.2. Elongación	29
2.3. Elasticidad	29
2.4. Plasticidad	30
2.5. Tejido muscular (estriado)	30
2.6. Fascia	30
2.7. Tejido miofascial	30

CAPÍTULO 3. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PARA ENTRENAR	
LA FLEXIBILIDAD	31
3.1. Tipos de deformaciones de los tejidos miofasciales	31
3.1.1. Deformación elástica	31
3.1.2. Deformación plástica	32
3.1.3. Ruptura	32
3.2. Mecanismos de defensa y mecanismos de inhibición	32
3.2.1. Participación del reflejo miotático	32
3.2.2. Relación entre dolor y estiramiento	32
CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS PARA REALIZAR EJERCICIOS	
DE FLEXIBILIDAD	35
4.1. Respeto y suavidad	35
4.2. Contracción isométrica	35
4.3. Contracción excéntrica	36
4.4. Contracción del antagonista	36
4.5. Globalidad y tiempo de ejecución	37
4.6. Empoderarse y ser responsable del propio cuerpo	37
CAPÍTULO 5. PROPUESTAS DE EJERCICIOS Y ESTRATEGIAS	
PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DEL CUERPO	39
5.1. Ejercicios para mejorar la flexibilidad	39
5.1.1. Frecuencia y duración del entrenamiento	39
5.1.2. Momentos de una sesión	40
5.1.3. Organización de los ejercicios	40
5.2. Ejercicios de estiramiento para miembros inferiores	40
5.2.1. Flexores y extensores de tobillo	40
5.2.2. Extensores de cadera	43
5.2.3. Extensores de cadera y flexores de rodilla	48
5.2.4. Aductores de cadera mono y biarticulares	56
5.2.5. Flexores de cadera y extensores de rodilla	66
5.3. Miembros superiores	76
5.3.1. Columna cervical y miembros superiores	81
CONCLUSIÓN	87
BIBLIOGRAFÍA	89
AUTOR	91

Prólogo

Andrés Belderrain es kinesiólogo y docente universitario, con una extensa trayectoria en el estudio y en la enseñanza del movimiento corporal.

Su labor clínica y pedagógica se ha centrado en la prevención, la rehabilitación y la promoción de la salud a través del movimiento.

A lo largo de los años, ha combinado la práctica profesional con una mirada crítica sobre los modelos tradicionales de intervención, promoviendo una comprensión más integral del cuerpo, alejada de etiquetas y centrada en las posibilidades de cada persona.

Este libro nace también de esa experiencia y de una convicción profunda: la flexibilidad no es solo una propiedad física, sino también una actitud hacia el cuerpo y hacia la vida.

Con claridad y compromiso, propone caminos simples y accesibles para resignificar el trabajo corporal desde una perspectiva inclusiva, respetuosa y desafiante.

En tiempos donde el cuerpo suele ser reducido a categoría de máquina que se debe evaluar, clasificar y reparar, este libro propone un giro copernicano. Los textos de FLEXIBILIDAD CORPORAL. DESAFÍOS TEÓRICOS Y PRÁCTICA SIMPLE invitan a detenerse, cuestionar certezas y repensar cómo se entiende y entrena la movilidad.

No se detiene a ofrecer definiciones o rutinas. Va más allá, interpelando a quienes se acercan a la flexibilidad desde la docencia, la kinesiólogía o el entrenamiento corporal, proponiendo una mirada crítica sobre los discursos dominantes y ofreciendo alternativas claras y accesibles para la práctica.

La flexibilidad comienza aquí a ser parte de un entramado más amplio, donde la globalidad del movimiento, la historia personal y la percepción del propio cuerpo cobran protagonismo.

Con un lenguaje claro, ejemplos integradores y propuestas simples pero profundas, estas páginas son una herramienta tanto para quienes se inician en el estudio del movimiento, como para los que llevan años trabajando *con cuerpos* en distintas etapas de la vida. Leerlas es, en cierto modo, una invitación

a reencontrarse con el propio cuerpo, a moverse con sentido y a reconocer que la flexibilidad no solo se entrena: también se comprende, se siente y se resignifica.

DANIEL DE MICHELE

Introducción

Como docente de los últimos años de la carrera de Licenciatura en Kinesología y Fisiatría decidí emprender la experiencia de escribir un libro sobre la flexibilidad humana. La motivación inicial fue sintetizar conocimientos y proponer una serie de ejercicios aplicables a la práctica profesional, en un formato accesible y útil, tanto para estudiantes como para colegas.

Pensé que lo primero sería definir claramente *flexibilidad humana*. Es decir, proponer una definición clara e inequívoca sobre lo que deseo expresar al mencionar esta *cualidad* muscular.

Sin embargo, tras revisar la literatura especializada, mi perspectiva cambió. No me resultó sencillo encontrar conceptos que abarquen todos los aspectos que, desde mi mirada, están involucrados en la flexibilidad (Merino, 2011; Alonso, 2021). Además, fue necesario replantear algunas ideas y reformular otras, integrar lo que ya conocía con los nuevos enfoques y experiencias, tanto propios como de otros profesionales interesados en el tema y disponibles en la bibliografía actual.

Me permití explorar nuevos caminos y cuestionar otros, con el objetivo de desnaturalizar ciertas concepciones que tenemos al hablar de flexibilidad. Reflexionar sobre este tema fue, sin duda, un gran desafío.

Hoy en día, creo que mi flexibilidad muscular se cruza con mi flexibilidad mental. Ambas, entre otras cosas, están determinadas por mi edad... y por mi capacidad de adaptarme y aprender.

Este libro propone abrir una reflexión sobre cómo se entiende y se aplica el concepto de flexibilidad en el ámbito de la kinesología. En primer lugar, resulta interesante advertir cómo este término, cuando se refiere al cuerpo, lleva implícita una connotación positiva. Decir que alguien «tiene flexibilidad» suele interpretarse como algo deseable o saludable. En cambio, para señalar una deficiencia se recurre a calificativos como «poca» o «mala». Esta naturalización de la flexibilidad como valor positivo complica, en parte, su definición objetiva.

Por otro lado, existen pruebas que evalúan la capacidad de movimiento dentro de los rangos articulares máximos e indican si una persona tiene «buena» o «mala» flexibilidad. Sin embargo, estos fluctúan constantemente, ya que los tejidos que los determinan no responden de la misma manera ante un estiramiento en distintos momentos del día, entre días consecutivos o, incluso, entre semanas. Esta variabilidad es una característica inherente a la flexibilidad, que sugiere alejarse de la previsibilidad y de las certezas.

Además, cuando un kinesiólogo mide la flexibilidad, por ejemplo, de la cadena posterior de una persona mediante pruebas específicas, rara vez analiza aspectos como la participación proporcional de cada articulación involucrada, la edad, las compensaciones, la presencia de dolor o la respuesta individual al estiramiento. A pesar de esto, dichas pruebas suelen arrojar un resultado que pretende representar el estado de la flexibilidad, incluso sin considerar si la persona puede, de manera activa, moverse dentro de ese rango alcanzado en la evaluación. Por tanto, no es posible abordar la flexibilidad exclusivamente desde un punto de vista cuantitativo, sin relacionarla con la calidad o la función e intención del movimiento. Por ejemplo, si se evalúa la extensión horizontal de la articulación glenohumeral (hombro), pocas veces se la asocia con un gesto funcional, como alcanzar un objeto detrás del cuerpo o con la participación de otras articulaciones involucradas en este movimiento.

Así es que, a veces, el entrenamiento para mejorar esta movilidad se enfoca en aumentar amplitudes articulares de manera aislada, sin ajustarse a la intención funcional del movimiento, y sin garantizar la correcta y proporcional participación de cada articulación.

Finalmente, esta capacidad de movimiento que los tejidos permiten se entiende muchas veces como algo pasivo: alcanzar un rango articular sin integrar la coordinación activa necesaria para usarlo en actividades diarias o deportivas. En consecuencia, los ejercicios diseñados para mejorar la amplitud articular no siempre incluyen movimientos activos que incorporen esos nuevos rangos a los patrones habituales.

Por eso, este libro busca no solo revisar el concepto de flexibilidad desde una mirada amplia, crítica y situada en el quehacer profesional, sino también aportar herramientas concretas para trabajar de manera integrada. En este recorrido, se abordan las bases fisiológicas, neurológicas y funcionales de la flexibilidad, se analizan diferentes enfoques y se propone una particular forma de entrenarla. Y como cierre, se sugiere una selección de ejercicios diseñados para mejorar la flexibilidad de forma segura y funcional, respetando la individualidad de cada cuerpo. Se debe aclarar, de forma anticipada, que el entrenamiento específico de la flexibilidad de la columna vertebral tiene

una biomecánica de mayor complejidad y no se abordará específicamente en este libro.

Mi intención es que este texto no sea solo teórico, sino también una guía práctica para ser utilizada, cuestionada y transformada por cada uno de los lectores en sus diferentes roles.