



## FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

<b>Objetivo</b>	Evaluar la flexibilidad global del cuerpo, especialmente la movilidad de la cadena posterior (isquiotibiales, glúteos, columna lumbar, torácica y cervical), así como la amplitud de movimiento en caderas y tobillos. Este test permite valorar la coordinación entre los segmentos corporales durante un gesto de flexión completa.	<b>Aplicación práctica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación de la flexibilidad y movilidad articular global.</li> <li>Indicador de riesgo de lesiones musculares y problemas posturales.</li> <li>Útil en contextos de fitness, educación física y rehabilitación.</li> <li>Permite hacer seguimiento de la evolución de la movilidad en programas de entrenamiento.</li> </ul>	
<b>Procedimiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>El participante se coloca descalzo, de pie, con los pies separados al ancho de las caderas y las piernas extendidas.</li> <li>Desde esa posición, realiza una flexión lenta y controlada del tronco hacia adelante intentando tocar el suelo con los dedos o las palmas de las manos.</li> <li>No debe haber rebotes ni flexión de rodillas.</li> <li>Se mide la distancia entre la punta de los dedos medios y el suelo (en centímetros): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valor positivo: si toca o sobrepasa el suelo.</li> <li>- Valor negativo: si no llega al suelo.</li> </ul> </li> <li>Se permiten dos intentos y se registra el mejor resultado.</li> </ol>			
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superficie plana y antideslizante.</li> <li>Cinta métrica o regla graduada.</li> <li>Flexómetro o aparato que lo simule.</li> <li>Hoja de registro o app para anotar el resultado.</li> <li>Ayudante/testador para supervisar la técnica.</li> </ul>			
<b>Observaciones técnicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener piernas extendidas durante toda la ejecución.</li> <li>Evitar movimientos bruscos o forzados.</li> <li>Controlar la respiración (exhalar durante la flexión).</li> <li>No forzar si se percibe dolor lumbar o tirantez excesiva.</li> </ul>			

### Referencias

- López Bedoya, J. et al. (2017). Evaluación de la flexibilidad: procedimientos y control. INEF Andalucía.
- ACSM (2021). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Human Kinetics.
- Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.





	CHICOS						Baremo Flexión Profunda de Tronco	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	+17 años		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	+17 años
10	48	45	43	40	38	35	10	54	51	48	45	42	40
9,5	45	43	40	38	35	33	9,5	51	48	45	43	40	37
9	43	40	38	35	33	30	9	48	45	43	40	37	35
8,5	40	38	35	33	30	28	8,5	45	43	40	38	35	32
8	38	35	33	30	28	25	8	43	40	38	35	32	30
7,5	35	33	30	28	25	23	7,5	40	38	35	33	30	27
7	33	30	28	25	23	20	7	38	35	32	30	27	25
6,5	30	28	25	23	20	18	6,5	35	33	30	28	25	22
6	28	25	23	20	18	15	6	33	30	28	25	22	20
5,5	25	23	20	18	15	13	5,5	30	28	25	23	20	17
5	23	20	18	15	13	10	5	28	25	23	20	17	15
4,5	20	18	15	13	10	8	4,5	25	23	20	18	15	12
4	18	15	13	10	8	5	4	23	20	18	15	12	10
3,5	15	13	10	8	5	3	3,5	20	18	15	13	10	7
3	13	10	8	5	3	0	3	18	15	13	10	7	5
2,5	10	8	5	3	0	-3	2,5	15	13	10	8	5	2
2	8	5	3	0	-3	-6	2	13	10	8	5	2	0
1,5	5	3	0	-3	-6	-9	1,5	10	8	5	3	0	-3
1	3	0	-3	-6	-9	-12	1	8	5	3	0	-3	-6