

Flexibilidad extrema

Guía completa de estiramientos para artes marciales

Sang H. Kim



Índice

Introducción 7

CAPÍTULO PRIMERO: Aspectos generales

Empezar por rascarse la espalda 10
Saltar el obstáculo 12
Conseguir la
flexibilidad extrema 14

CAPÍTULO SEGUNDO: Flexibilidad

¿Qué es la flexibilidad? 18
¿Por qué una mayor flexibilidad te
hace más fuerte y más rápido? 19

¿Qué influye en la flexibilidad? 20

1. Edad 20
2. Sexo 20
3. Localización 20
4. Nivel de actividad 21
5. Temperatura 21
6. Entrenamiento de la fuerza 21
7. Embarazo 21
8. Intensidad y frecuencia 21
9. Selección de ejercicios 21
10. Ejecución técnica 22
11. Preparación física general 22

Tipos de flexibilidad 23

- Flexibilidad estática 23
- Flexibilidad funcional 24
- Flexibilidad activa 24

Preguntas y respuestas al
segundo capítulo 25

CAPÍTULO TERCERO: Estiramientos

Beneficios de los estiramientos 28
Forma física general 28
Mejora de nuestra percepción del
cuerpo 28
Aumento de la energía 29
Prevención de lesiones 29
Interés 30
Relajación 30
Alivio del estrés 30

Aspectos básicos de los
estiramientos 31

- Alineación 31
- Control 31

	Fluidez	32
	Respiración	32
	Mecánica de los estiramientos	33
	Inhibición recíproca	33
	Huesos, articulaciones y tejido conjuntivo	35
	Métodos de estiramiento	40
	Estiramientos estáticos	40
	Estiramientos pasivos	41
	Estiramientos activos	41
	Estiramientos balísticos	42
	Estiramientos dinámicos	42
	FNP	42
	Estiramientos facilitados	44
	Cómo opone resistencia el reflejo de estiramiento	45
	Movimientos de los estiramientos	46
	¿Por qué el calentamiento?	47
	Preguntas y respuestas al tercer capítulo	48
CAPÍTULO CUARTO:	Conocimiento del cuerpo	52
Entiende tu cuerpo	Posturas	52
	Movimientos	53
	Mecánica corporal	54
	La suma de las partes	55
	Espalda	55
	Cuello	58
	Hombros	59
	Brazo/Codo	62
	Muñeca/Mano	64
	Abdomen	65
	Cadera	66
	Rodillas/Piernas	69
	Tobillos/Pies	73
	Descanso	73
	A medida que envejecemos	74
	Segunda década	74
	Tercera década	74

Cuarta década 74
Quinta década y siguientes 75

Recuperación de los músculos 76

Disposición mental correcta 77

Tensión situacional 77
Tensión temperamental 78
Tensión condicional 79
Ansiedad de ejecución 80
Monólogo interior 80
Importancia de la disposición
mental 81

Preguntas y respuestas al cuarto
capítulo 82

CAPÍTULO QUINTO:

Plan de entrenamiento

Elección de los ejercicios 86
Orden de los ejercicios 86
Duración 87

Planificación del programa de
estiramientos 88

Establecimiento de objetivos 91

En caso de una lesión 98
Modificación del programa 100
Vuelta al entrenamiento 100

Preguntas y respuestas al quinto
capítulo 102

CAPÍTULO SEXTO:

Los ejercicios

Consejos rápidos 104

Seguridad 105
Entender las descripciones de los
ejercicios 106

Ejercicios de cuello 108

Ejercicios de hombros 114

Ejercicios de pectorales 134

	Ejercicios de brazos	146
	Ejercicios de muñecas y manos	152
	Ejercicios de tronco	158
	Ejercicios de espalda	174
	Ejercicios de caderas	184
	Ejercicios de piernas	202
	Ejercicios de tobillos y pies	264
CAPÍTULO SÉPTIMO: Los entrenamientos	Parte principal de la sesión	272
	Calentamiento	274
	Recuperación activa	276
	Entrenamiento para golpes ficticios (marcar)	278
	Entrenamiento de 'full contact'	280
	Entrenamiento de lucha cuerpo a cuerpo	282
	Entrenamiento mixto de artes marciales	284
	Entrenamiento de boxeo	286
	Entrenamiento con armas	288
	Flexibilidad para patadas altas	290
	Mis 10 ejercicios preferidos	292
	Grados de dificultad de los entrenamientos	294
	10 consejos: tijera completa	297
	20 consejos: patadas altas	298
	Índice alfabético	301
	El autor	303

Introducción

Trata bien tu cuerpo. Tu estado de ánimo y tu forma física cambian de hora en hora, a diario, todos los meses y en cada estación. Tienes que desarrollarte a partir de lo que eres; no debes compararte con nadie que esté por encima de ti. Sé tú mismo, avanza sin hacer trampas, porque es imposible engañar a la flexibilidad.

He practicado durante treinta años los ejercicios que aparecen en este libro. Yo mismo tengo alguna dificultad con ciertos movimientos, por lo que, cuando te afañes con un ejercicio concreto, recuerda que incluso treinta años después, yo sigo teniendo problemas. Empieza por donde puedas y trabaja para lograr lo que ves en las fotografías. Aunque algunos ejercicios sean muy difíciles, otros son muy fáciles. Esos son los ejercicios que debes practicar a diario porque no causan dolor ni requieren mucho esfuerzo.

Haz que el régimen de estiramientos no pierda interés y sea un componente relevante de tu entrenamiento global. Cuando aprecies la relación entre el entrenamiento de la flexibilidad y la práctica de las artes marciales, empezarás a avanzar definitivamente hacia tu meta. Empieza por lo que hagas bien, pasa gradualmente a cosas más complicadas antes de terminar con algo agradable y relajante. Concluye siempre los entrenamientos con una nota positiva para que tus músculos estén dispuestos a volver a intentarlo y tu mente se mantenga despierta y viva.

El camino hacia la flexibilidad recorre hermosos bosques y desiertos desolados. No olvides que se trata de un viaje dondequiera que estés y encuentres lo que encuentres.

¡Buenos estiramientos!

Sang H. Kim