



FIT 5

Tarjetas de
Aptitud Física



*Special
Olympics*





Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



HERBALIFE
NUTRITION

FINISH LINE™

Recurso creado con fondos provistos por Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



FIT 5

Tarjetas de Aptitud Física

Nivel 1

*Special
Olympics*



INSTRUCCIONES

Nivel **1**

RESISTENCIA

Haga cada ejercicio durante 30 segundos. Descanse 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

FUERZA

Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

FLEXIBILIDAD

Realice los siguientes estiramientos durante 30 segundos. Asegúrese de hacer ambos lados si el estiramiento solo se centra en un lado del cuerpo.

¿DEMASIADO FÁCIL? ¡¡INTENTE ESTO!

Nivel **1**

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos, para que sea más difícil. Pase al NIVEL DE RESISTENCIA 2 cuando pueda hacer estos ejercicios durante 1 minuto con solo 30 segundos de descanso.

FUERZA

Agregue 1 o 2 repeticiones por vez a cada grupo para que los ejercicios sean más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 2 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Agregue lentamente tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 2 cuando pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

Recurso creado con fondos provistos por Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

**Special
Olympics**



Resistencia

Nivel 1

Saltos de Tijeras

1. Dé un salto y separe las piernas mientras levanta los brazos sobre la cabeza.
2. Vuelva a saltar y lleve los brazos de nuevo al costado y las piernas juntas.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Matthew Whiteside

*Special
Olympics*



Marchar y Balancear los Brazos

1. Marchar en el lugar. Levante las rodillas lo más alto que pueda. Mantenga un ritmo constante.
2. Al levantar la rodilla, lleve el brazo opuesto hacia adelante.
3. Cambie de brazo al cambiar de pierna.

1



2



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales
Benjamin Collins



Golpes Rectos Rápidos

1. Coloque ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho. Mantenga los codos al costado. Párese con los pies separados un poco más que los hombros. Flexione un poco las rodillas.
2. Gire hacia la izquierda. Tire una golpe con su brazo derecho en esa dirección.
3. Vuelva al centro con ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho y los codos al costado.
4. Ahora gire hacia la derecha. Tire un golpe con su brazo izquierdo en esa dirección.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Joe Wu

Levantamiento de Pierna Estirada

1. Párese derecho. Use una silla o la pared para mantener el equilibrio.
2. Adelante: Levante lentamente la pierna frente a usted lo más alto que pueda. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
3. Costado: Levante lentamente la pierna a un costado con el dedo gordo del pie apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
4. Cuando haya completado todos los levantamientos de piernas de un lado, pase al otro lado.

NOTA: Use pesas en los tobillos para agregar dificultad.



Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Alisa Ogden

Flexiones de Brazos contra la Pared

1. Párese frente a una pared. Apoye las manos en la pared a la altura de los hombros, con los brazos rectos. Los pies deberán estar detrás del cuerpo, de modo que usted esté apoyándose en la pared.
2. Flexione los brazos para llevar el pecho contra la pared. Mantenga las piernas fijas. Mantenga su cuerpo en una línea recta.
3. Enderece los brazos para volver a la posición inicial. Asegúrese de que su cuerpo se mantenga en una línea recta todo el tiempo.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Garrett Barnes

Abdominales con las Piernas Flexionadas

1. Acuéstese con la espalda contra el piso. Flexione la cadera y las rodillas de modo que los pies se apoyen en el piso. Lleve los brazos a las rodillas.
2. Levante la cabeza, y luego levante lentamente la espalda superior hasta alcanzar las rodillas. Trate de separar los omóplatos completamente del piso.
3. Haga una pausa y luego baje lentamente a la posición inicial, incluyendo la cabeza.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales
Dan Tucholski

Estiramiento de Pantorrilla

1. Párese frente a una pared. Ponga las manos contra la pared a la altura de los hombros.
2. Ponga un pie frente al otro.
3. Flexione los codos e inclínese hacia la pared. Sentirá un tirón en las pantorrillas.
4. Mantenga la rodilla recta y la cadera hacia adelante. Asegúrese de que el talón permanezca apoyado en el piso.
5. Cambie de pies y repita el estiramiento.



Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Christa Bleull

Postura de Niño

1. Arrodílese en el suelo.
2. Flexione el cuerpo a la altura de la cadera. Coloque los brazos junto a la cabeza con las manos en el piso en frente.
3. Siéntese sobre los talones. Debería sentir un tirón en los hombros y en la espalda inferior.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Dan Tucholski

Rodilla al Pecho

1. Acuéstese sobre la espalda con las piernas rectas.
2. Lleve la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Rodee la parte inferior de la rodilla con las manos. Lleve la pierna más hacia el cuerpo hasta que sienta un tirón atrás del muslo derecho.
4. Repita el estiramiento en la pierna izquierda.



Con el atleta líder de Olimpiadas Especiales Novie Craven



FIT 5

Tarjetas de Aptitud Física

Nivel 2



*Special
Olympics*



INSTRUCCIONES

Nivel **2**

RESISTENCIA

Haga cada ejercicio durante 30 segundos. Descanse 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

FUERZA

Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

FLEXIBILIDAD

Realice los siguientes estiramientos durante 30 segundos. Asegúrese de hacer ambos lados si el estiramiento solo se centra en un lado del cuerpo. Siga haciendo los ejercicios de flexibilidad de los otros niveles.

¿DEMASIADO FÁCIL? ¡INTENTE ESTO!

Nivel **2**

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos, para que sea más difícil. Pase al NIVEL DE RESISTENCIA 3 cuando pueda hacer estos ejercicios durante 1 minuto con solo 30 segundos de descanso.

FUERZA

Agregue 1 a 2 repeticiones por vez a cada grupo para que los ejercicios sean más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 3 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Agregue lentamente tiempo a los ejercicios para lograr un estiramiento mejor. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 3 cuando pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

Recurso creado con fondos provistos por Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

**Special
Olympics**



Salto Lateral

1. Flexione las rodillas apenas y salte lo más alto que pueda hacia un lado y luego hacia el otro.

NOTA: También puede saltar hacia adelante o hacia atrás, o saltar en el lugar.



Con el atleta líder de Olimpiadas Especiales Novie Craven

Resistencia

Nivel 2

Trotar en el Lugar

1. Trote en el lugar
2. Asegúrese de estar balanceando también los brazos todo el tiempo.



Con la atleta de Olimpiadas Especiales Alicia Gogue

*Special
Olympics*





Escalón

Necesita el escalón de una escalera o una banqueta para este ejercicio.

1. Suba al escalón con un pie, y luego con el otro.
2. Ahora bájese del escalón con un pie, y luego con el otro.
3. Levante los brazos o sostenga la pared o el pasamanos de la escalera para sostenerse
4. Siga subiendo y bajando con el patrón arriba-arriba-abajo-abajo lo más rápido posible.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Munir Vohra

Sentadillas con Silla

Necesitará una silla para este ejercicio. Tal vez quiera poner la silla junto a la pared para mayor seguridad.

1. Párese frente a la silla con las manos rectas al frente. Los pies deberán estar separados a la distancia de los hombros.
2. Flexione las rodillas y la cadera. Descienda hasta sentarse en la silla. No use las manos.
3. Ahora párese. Haga su mejor esfuerzo por usar solo las piernas (no los brazos).



1

2

3

Con la CEO de Olimpiadas Especiales Mary Davis

Encogimientos de Hombros con Pesas

1. Párese derecho con los brazos al costado. Sostenga pesas pequeñas* en las manos.
2. Levante (o encoja) los hombros hasta las orejas.
3. Manténgase así un segundo. Lentamente deje que los hombros vuelvan al punto inicial.

*Comience con pesas de 2 a 5 lbs, y aumentelas si le resulta fácil. Si no tiene pesas, puede usar botellas llenas de agua en su lugar.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Robbie Albano

Levantamiento de Pesas sobre la Cabeza

1. Párese con pesas* en las manos y los codos flexionados. Las manos deberán estar a la altura de los hombros, con las palmas hacia adelante.
2. Lleve lentamente las pesas encima de la cabeza hasta que los brazos estén rectos. Mantenga los músculos abdominales tensos y la espalda derecha.
3. Baje las pesas a la posición inicial.

*Comience con pesas de 2 a 5 lbs, y auméntelas si le resulta fácil. Si no tiene pesas, puede usar botellas llenas de agua en su lugar.



1

2

3

Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales
David Godoy

Plancha desde las Rodillas

1. Comience apoyándose en las manos y las rodillas.
2. Camine con las manos adelante. Baje la cadera hasta que el cuerpo haga una línea recta desde los hombros a las rodillas. Levante los pies.
3. Mantenga esta posición durante 20 segundos. Concéntrese en mantener los músculos abdominales tensos y la espalda derecha.

NOTA: Este ejercicio está basado en mantener la posición, así que no se hacen repeticiones. Para hacer el ejercicio más difícil, mantenga el ejercicio durante 10 segundos adicionales. Siga aumentando la duración del tiempo que se mantenga hasta que pueda hacerlo durante 1 minuto.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Solomon Burke

Estiramiento de Cuádriceps

1. Acuéstese en el piso sobre el costado derecho.
2. Flexione la rodilla izquierda. Tome el pie derecho con la mano izquierda.
3. Tire el pie atrás de usted hacia los glúteos. Debería sentir un tirón en la parte delantera del muslo.
4. Ahora cambie de lado para acostarse en el suelo sobre el costado izquierdo con la pierna derecha flexionada.

NOTA: Si no puede tomar el pie, puede usar una toalla para rodear el pie, y puede tomar la toalla en vez del pie.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Danilo Benitez

Estiramiento de Tijera Modificado

1. Siéntese en el piso con el pie izquierdo recto hacia adelante.
2. Flexione la pierna derecha. Coloque la parte inferior del pie derecho sobre la parte interior de la rodilla izquierda. Deje que la rodilla derecha caiga hacia el piso.
3. Mantenga la espalda derecha. Doble la cadera hacia la rodilla izquierda y trate de llegar al pie izquierdo. Debería sentir un tirón en la parte posterior de la pierna izquierda y la parte interior del lado derecho de la cadera.
4. Repita este estiramiento con la pierna derecha recta y la pierna izquierda flexionada.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales James Black

Estiramiento de Pecho

1. Párese derecho cerca de una pared.
2. Levante el brazo izquierdo de modo que el codo esté a la altura de los hombros.
3. Flexione los codos y coloque el antebrazo sobre la pared.
4. Gire el cuerpo hacia la derecha. Debería sentir un tirón en los músculos del pecho.
5. Repita el estiramiento con el antebrazo derecho sobre la pared y girando hacia el lado izquierdo.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Dan Tucholski



FIT 5

Tarjetas de Aptitud Física

Nivel 3



*Special
Olympics*



INSTRUCCIONES

Nivel **3**

RESISTENCIA

Haga cada ejercicio durante 30 segundos. Descanse 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

FUERZA

Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

FLEXIBILIDAD

Realice los siguientes estiramientos durante 30 segundos. Asegúrese de hacer ambos lados si el estiramiento solo se centra en un lado del cuerpo. Siga haciendo los ejercicios de flexibilidad de los otros niveles.

¿DEMASIADO FÁCIL? ¡¡INTENTE ESTO!

Nivel **3**

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos, para que sea más difícil. Pase al NIVEL DE RESISTENCIA 4 cuando pueda hacer estos ejercicios durante 1 minuto con solo 30 segundos de descanso.

FUERZA

Agregue 1 a 2 repeticiones por vez a cada grupo para que los ejercicios sean más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 4 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Agregue lentamente tiempo a los ejercicios para lograr un estiramiento mejor. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 4 cuando pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

Recurso creado con fondos provistos por Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

**Special
Olympics**



Salto de Tijeras hacia Adelante

1. Párese con un pie delante del otro, y los brazos a los costados.
2. Salte e intercambie los pies. Balancee los brazos a los costados sobre la cabeza.
3. Salte para volver a poner los brazos a los costados e intercambie los pies para volver a la posición inicial.



Con la Oficial Principal de Inspiración de Olimpiadas Especiales
Loretta Claiborne

Escalar Montañas

1. Comience en una posición para hacer flexiones, con el pie izquierdo adelante de usted, de modo que el pie esté en el piso debajo del pecho.
2. Mantenga las manos sobre el piso. Salte o dé un paso con las piernas e intercambie los pies, de modo que la pierna derecha esté adelante.
3. Salte o dé un paso con las piernas de nuevo e intercambie los pies, de modo que la pierna izquierda esté adelante. Siga saltando e intercambiando los pies lo más rápido que pueda.



Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Alisa Ogden

Saltos de Rana

1. Comience parado con los pies separados.
2. Flexione las rodillas y la cadera para ponerse en cuclillas. Toque el piso con las manos.
3. Salte verticalmente con los brazos levantados.
4. Caiga en cuclillas, con las manos tocando el piso.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Danilo Benitez

Sentadillas

1. Párese con los pies separados a la par de los hombros.
2. Flexione las rodillas y la cadera hasta que parezca que está sentado en una silla imaginaria. Mantenga el pecho levantado. Mantenga los pies apoyados en el piso.
3. Use las piernas para pararse.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Dan Tucholski

Levantamientos de Brazos Laterales

1. Párese derecho con los brazos al costado. Sostenga pesas pequeñas* en las manos.
2. Separe lentamente los brazos hasta que las manos estén a la altura de los hombros. Mantenga los brazos rectos todo el tiempo.
3. Haga una pausa durante un segundo, y luego vuelva a bajar los brazos al lado del cuerpo.

* Comience con pesas de 1 a 2 libras. Aumente lentamente el peso de a 1 a 2 libras, si no se siente demasiado cansado.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Joe Wu

Flexiones desde las Rodillas

1. Comience en una posición de Plancha desde las Rodillas desde las Tarjetas de Fuerza del Nivel 2. Ponga las manos separadas un poco más que los hombros.
2. Flexione los codos y baje el cuerpo hacia el piso. Trate de bajar el pecho hasta que llegue al piso.
3. Empuje el cuerpo hasta la posición inicial. Mantenga el cuerpo en una línea recta desde las rodillas hasta los hombros durante todo el ejercicio.



Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Christa Bleull

Levantamiento de Brazos y Piernas

1. Comience apoyándose en las manos y las rodillas.
2. Levante lentamente la pierna derecha y el brazo izquierdo hasta hacer una línea recta desde el talón a la punta de los dedos.
3. Baje el brazo y la pierna a la posición inicial.
4. Haga todas las repeticiones en un costado. Luego repita el mismo movimiento usando la pierna izquierda y el brazo derecho. Haga el ejercicio lentamente para ayudarlo a mantener el equilibrio.

1



2



Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Alisa Ogden

Estiramiento de Cintura Arrodillado

1. Arrodílese en el suelo.
2. Dé un paso grande hacia adelante. Flexione la pierna delantera.
3. Empuje la cadera hacia adelante y apoye las manos sobre la cadera. Debería sentir un tirón en la zona de la cadera de la pierna trasera.
4. Repita el estiramiento con la otra pierna adelante.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Solomon Burke



Estiramiento de Mariposa

1. Siéntese en el piso con las plantas de los pies tocándose. Deje que las rodillas caigan hacia el piso.
2. Los pies deberán estar cerca del cuerpo.
3. Siéntese derecho e inclínese adelante hacia los pies.
4. Debería sentir un tirón en la ingle.

Con el atleta de Olimpiadas Especiales Robbie Albano

Estiramiento de Tríceps

1. Párese o siéntese derecho con el brazo izquierdo cerca de la oreja. Flexione el codo de modo que la mano toque la espalda.
2. Ponga el brazo derecho sobre la cabeza. Tome el codo izquierdo con la mano derecha. Tire el brazo izquierdo para que esté aún más cerca de la oreja. Debería sentir un tirón en la parte superior del brazo izquierdo.
3. Repita el estiramiento con el brazo derecho cerca de la oreja y el brazo izquierdo tomando el codo derecho.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales
David Godoy



FIT 5

Tarjetas de Aptitud Física

Nivel 4

*Special
Olympics*



INSTRUCCIONES

Nivel **4**

RESISTENCIA

Haga cada ejercicio durante 30 segundos. Descanse 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

FUERZA

Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

FLEXIBILIDAD

Realice los siguientes estiramientos durante 30 segundos. Asegúrese de hacer ambos lados si el estiramiento sólo se centra en un lado del cuerpo. Siga haciendo los ejercicios de flexibilidad de los otros niveles.

¿DEMASIADO FÁCIL? ¡¡INTENTE ESTO!

Nivel **4**

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos, para que sea más difícil. Pase al NIVEL DE RESISTENCIA 4 cuando pueda hacer estos ejercicios durante 1 minuto con solo 30 segundos de descanso.

FUERZA

Agregue 1 o 2 repeticiones por vez a cada grupo para que los ejercicios sean más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 4 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Agregue lentamente tiempo a los ejercicios para lograr un estiramiento mejor. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 4 cuando pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

Recurso creado con fondos provistos por Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

**Special
Olympics**



Saltos con Sentadillas

1. Párese con los pies juntos y los brazos a los costados.
2. Dé un salto y separe las piernas mientras balancea los brazos sobre la cabeza.
3. Cuando caiga con las piernas separadas, flexione las rodillas y haga una sentadilla amplia.
4. Salte y lleve los brazos de nuevo al costado y las piernas juntas.



Con la CEO de Olimpiadas Especiales Mary Davis

Trote en el Lugar con Rodillas Levantadas

1. Trote en el lugar. Trate de levantar las rodillas lo más alto que pueda con cada paso.
2. Balancee los brazos todo el tiempo.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Bryce Cole

Saltos Lado a Lado

1. Comience por pararse sobre el pie derecho con la rodilla derecha flexionada.
2. Salte lo más que pueda a la izquierda partiendo con el pie izquierdo. Caiga sobre el pie izquierdo con la rodilla ligeramente flexionada.
3. Asegúrese de mantener el equilibrio. Ahora salte lo más que pueda a la derecha partiendo con el pie derecho. Caiga sobre el pie derecho con la rodilla ligeramente flexionada.
4. Siga saltando de un lado al otro.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Matthew Whiteside

Estocada hacia Atrás

1. Párese derecho. Use una silla o la pared para mantener el equilibrio si es necesario.
2. Dé un paso grande hacia atrás con la pierna derecha. Apoye solo la bola del pie en el piso.
3. Cuando sienta que está en equilibrio, flexione tanto la pierna delantera como la trasera, de modo la rodilla trasera casi toque el piso.
4. Dé un paso hacia adelante. Mantenga el cuerpo derecho todo el tiempo.
5. Complete todas las repeticiones con las pierna derecha dando pasos hacia atrás. Luego cambie para que la pierna izquierda dé pasos hacia atrás.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Danilo Benitez

Puente de Cadera

1. Acuéstese de espaldas con los brazos a los costados.
2. Flexione las rodillas de modo que los pies se apoyen en el piso.
3. Manteniendo los músculos del estómago tensos. Levante la cadera del piso hacia el techo. Levántela lo más alto posible. Haga una pausa. Baje lentamente la espalda a la posición inicial.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Munir Vohra

Aleteo Invertido

1. Inclínese con la espalda derecha y plana. Flexione ligeramente las rodillas. Sostenga pesas* en las manos cerca de las rodillas.
2. Levante los brazos hasta que estén a la altura de los hombros.
3. Haga una pausa de un segundo. Baje lentamente los brazos a la posición inicial. Mantenga la espalda derecha y los ojos mirando hacia adelante todo el tiempo.

* Comience con pesas de 1 a 2 libras, y aumente lentamente el peso de 1 a 2 libras si no se siente demasiado cansado.



1



2



VISTA LATERAL

Con el Presidente de Olimpiadas Especiales Tim Shriver

**Special
Olympics**



Flexiones de Brazos con Silla

Necesitará una silla para este ejercicio. Tal vez quiera poner la silla junto a la pared para mayor seguridad.

1. Siéntese en el borde de la silla o banco con las manos sosteniendo el borde. Mantenga los pies sobre el piso unos 2 pies o ½ metro en frente de usted.
2. Levante los glúteos del borde de la silla. Sosteniéndose con los brazos y los pies. Mantenga la mayor parte del peso en los brazos.
3. Mantenga la espalda cerca de la silla. Flexione los codos y baje los glúteos hacia el piso.
4. Enderece los brazos y vuelva a subir.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales James Black

Sostenimiento de Plancha

1. Comience apoyándose en las manos y las rodillas.
2. Enderece una pierna a la vez y apoye las bolas del pie sobre el piso. El cuerpo debe trazar una línea recta desde los talones a los hombros. Mantenga los músculos abdominales tensos y la espalda derecha.
3. Mantenga esta posición durante 20 segundos.

NOTA: Este ejercicio está basado en mantener la posición, así que no se hacen repeticiones. Para hacer el ejercicio más difícil, mantenga el ejercicio durante 10 segundos adicionales. Siga aumentando la duración del tiempo que se mantenga hasta que pueda hacerlo durante 1 minuto.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Terrel Limerick

Estiramiento de Tendones Arrodillado

1. Arrodílese en el piso con una pierna directamente hacia el frente. El talón delantero deberá estar sobre el piso. Los dedos del pie deben estar apuntando hacia arriba.
2. Manteniendo la pierna delantera recta, flexione el cuerpo en la cadera e inclínese sobre la pierna delantera. Ponga las manos en el piso a ambos lados de la rodilla delantera. Debería sentir un tirón atrás de la pierna delantera.
3. Repita el estiramiento con la otra pierna adelante.

NOTA: Puede sostenerse de una pared o una silla para mantener el equilibrio si le cuesta hacer equilibrio en esta posición.



Con la atleta de Olimpiadas Especiales Alicia Gogue

Estiramiento Lateral

1. Párese derecho con los pies separados un poco más que la cadera.
2. Levante el brazo izquierdo de modo que esté cerca de la oreja.
3. Inclínese de costado desde la cintura hacia el lado derecho. Mantenga el brazo cerca de la oreja en todo momento. Debería sentir un tirón en el lado izquierdo del torso.
4. Repita con el brazo derecho arriba y el lado izquierdo inclinado.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Benjamin Collins

Flexión de Muñeca y Estiramiento de Extensión

1. Párese o siéntese derecho y extienda los brazos hacia adelante.
2. **Extensión:** Vuelva la palma hacia el piso. Use la otra mano para tirar la mano hacia el piso.
3. **Flexión:** Vuelva la palma hacia el techo. Use la otra mano para tirar los dedos hacia el piso.
4. Intercambie los brazos y repita los dos estiramientos.



EXTENSIÓN



FLEXIÓN

Con el atleta de Olimpiadas Especiales Robbie Albano



FIT 5

Tarjetas de Aptitud Física

Nivel 5



*Special
Olympics*



INSTRUCCIONES

Nivel **5**

RESISTENCIA

Haga cada ejercicio durante 30 segundos. Descanse 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

FUERZA

Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

FLEXIBILIDAD

Realice los siguientes estiramientos durante 30 segundos. Asegúrese de hacer ambos lados si el estiramiento solo se centra en un lado del cuerpo. Siga haciendo los ejercicios de flexibilidad de los otros niveles.

¿DEMASIADO FÁCIL? ¡¡INTENTE ESTO!

Nivel **5**

¡Bien hecho! ¡Ha completado el último nivel de las tarjetas de aptitud física! Puede seguir agregando tiempo o repeticiones a cada actividad, reducir el tiempo de descanso entre actividades o repetir actividades de tarjetas anteriores para una dificultad adicional.

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos, para que sea más difícil. Luego comience a agregar ejercicios de otros niveles para hacer una ejercitación más larga.

FUERZA

Agregue 1 a 2 repeticiones por vez a cada grupo para que los ejercicios sean más difíciles. Luego comience a agregar algunos ejercicios de otros niveles para hacer una ejercitación más larga.

FLEXIBILIDAD

Agregue tiempo a los ejercicios para lograr un estiramiento mejor. Siga practicando todos los ejercicios en cada uno de los niveles para asegurarse de obtener un estiramiento completo del cuerpo.

Recurso creado con fondos provistos por Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

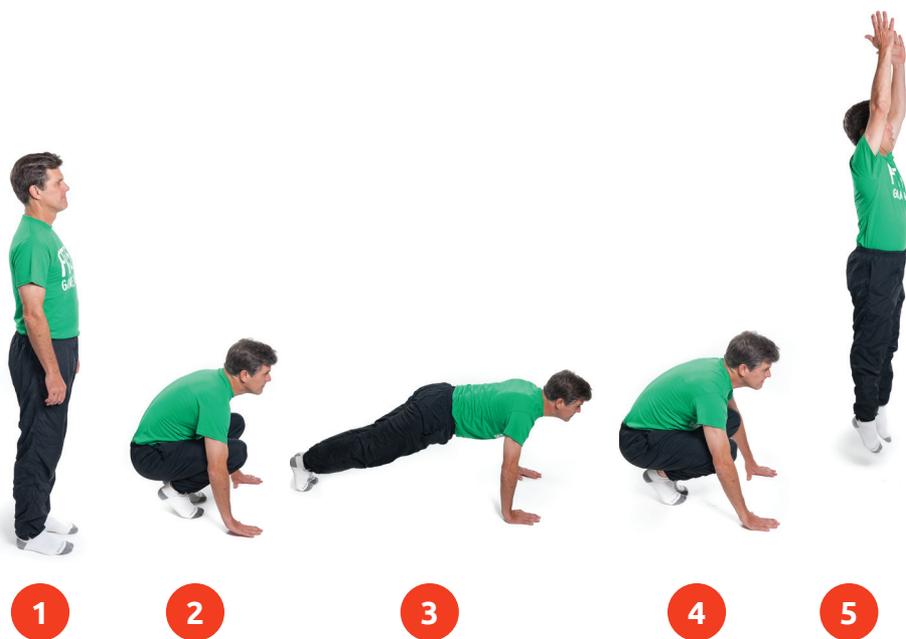
Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

**Special
Olympics**



Lagartijas

1. Póngase en cuclillas. Toque el piso con la manos apenas afuera de los pies.
2. Salte o ponga los pies atrás y póngase en una posición para hacer flexiones.
3. Salte o ponga los pies adelante para volver a ponerse en cuclillas.
4. Salte bien alto con los brazos sobre la cabeza. Flexione ligeramente las rodillas al caer.



Con el Presidente de Olimpiadas Especiales Tim Shriver

Escalón con Salto y Cambio

Necesita un escalón de una escalera o una banqueta para este ejercicio.

1. Comience con el pie derecho sobre el escalón o la banqueta.
2. Empújese con ambos pies, salte y cambie de pie. El pie izquierdo está ahora sobre el escalón, y el pie derecho está en el piso.
3. Una vez que recobre el equilibrio, vuelva a saltar y cambie de pie. El pie derecho está ahora nuevamente sobre el escalón, y el pie izquierdo está en el piso.
4. Siga saltando e intercambiando los pies.



Con la Mensajera Mundial de Olimpiadas Especiales
Christa Bleull

Salto con Rodillas al Pecho

1. Párese con los pies juntos.
2. Balancee los brazos y flexione las rodillas. Ahora salte lo más alto que pueda y suba las rodillas.
3. Trate de que las rodillas toquen el pecho en cada salto.



1



2



3



4

Con el atleta de Olimpiadas Especiales James Black

Sentada contra la Pared

1. Comience parado contra una pared. Dé un paso al frente para que los pies estén adelante. Mantenga la cadera apoyada en la pared.
2. Flexione las rodillas y la cadera. Debería parecer que está sentado en una silla imaginaria. Mantenga los brazos al costado o al frente. No toque las rodillas o los muslos.
3. Mantenga el cuerpo tenso y la espalda apoyada en la pared todo el tiempo. Mantenga esta posición durante 20 segundos.

NOTA: Este ejercicio está basado en mantener la posición, así que no se hacen repeticiones. Para hacer el ejercicio más difícil, mantenga el ejercicio durante 10 segundos adicionales. Siga aumentando la duración del tiempo que se mantenga hasta que pueda hacerlo durante 1 minuto.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Garrett Barnes

Peso Muerto sobre un Pie

1. Párese derecho con los pies juntos. Saque los brazos a los costados a la altura de los hombros.
2. Haga equilibrio sobre el pie derecho.
3. Mantenga la pierna izquierda recta. Inclínese lentamente hacia adelante y levante el pie izquierdo detrás de usted.
4. Párese lentamente sin que el pie izquierdo toque el piso.
5. Haga todas las repeticiones de un lado y luego pase al otro.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Matthew Whiteside

Levantamientos de Brazos hacia Adelante

1. Párese con los brazos al costado. Sostenga pesas* en las manos.
2. Mantenga los brazos rectos. Lleve lentamente los brazos adelante hasta que estén a la altura de los hombros. Tense los músculos abdominales de modo que los hombros, la cadera y la espalda se mantengan en una línea recta. No se incline hacia atrás.
3. Baje los brazos lentamente para volver a la posición inicial.

* Comience con pesas de 2 libras, y aumente lentamente el peso de 1 a 2 libras si no se siente demasiado cansado. Si no tiene pesas, puede usar una botella llena de agua en cambio.



Con la atleta de Olimpiadas Especiales Alicia Gogue

Flexión de Brazos Completa

1. Comience en una posición de Sostener la Plancha desde el Nivel 4. Ponga las manos un poco más separadas que los hombros
2. Flexione los codos y baje el cuerpo hacia el piso. Trate de bajar el pecho hasta que llegue al piso.
3. Empuje el cuerpo hasta la posición inicial. Mantenga una línea recta desde los pies hasta los hombros durante todo el ejercicio.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Bryce Cole

Flexiones Laterales

1. Acuéstese de un costado con el codo debajo del hombro. Ponga un pie sobre el otro.
2. Levante la cadera del piso. Mantenga el cuerpo en una línea recta. Mire hacia adelante.
3. Mantenga esta posición durante 20 segundos.

NOTA: Este ejercicio está basado en mantener la posición, así que no se hacen repeticiones. Para hacer el ejercicio más difícil, mantenga el ejercicio durante 10 segundos adicionales. Siga aumentando la duración del tiempo que se mantenga hasta que pueda hacerlo durante 1 minuto.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales Robert Jones

Toques de Pantorrillas

1. Acuéstese con la espalda contra el piso. Ponga las piernas directamente sobre la cadera y los brazos sobre la cabeza.
2. Levante los brazos. Toque las espinillas. Levante la cabeza, el cuello y la espalda superior del piso al tocar las espinillas. Baje lentamente la espalda a la posición inicial.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales
Bryce Cole

Estiramiento de Rotación Sentado

1. Siéntese derecho en el piso con los pies rectos en frente de usted.
2. Cruce la pierna derecha sobre la pierna izquierda. Ponga el pie derecho en el piso cerca de la rodilla izquierda.
3. Gire el cuerpo superior hacia el lado derecho. Use el brazo derecho para ayudarlo a sentarse derecho. Use el brazo izquierdo contra la pierna derecha para ayudarlo a torcer el cuerpo. Debería sentir un tirón en la cadera y en el costado de la espalda.
4. Cambie de lado y repita el estiramiento.



Con la Oficial Principal de Inspiración de Olimpiadas Especiales
Loretta Claiborne

Estiramiento de Cintura con Pierna Cruzada

1. Acuéstese en el piso con la rodilla derecha en el aire.
2. Ponga el tobillo izquierdo encima del muslo derecho.
3. Tome por debajo el muslo derecho. Tire el muslo hacia el pecho. Debería sentir un tirón en la cadera izquierda.
4. Cambie de pierna y repita el estiramiento.



Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Munir Vohra

Estiramiento de Rotación de Hombro

1. Párese o siéntese derecho.
2. Ponga el brazo derecho junto a la oreja. Flexione el codo y lleve la mano lo más posible hacia la base de la espalda.
3. Ahora lleve el brazo izquierdo atrás de la espalda. Flexione el codo y lleve la mano izquierda lo más posible hacia la parte superior de la espalda.
4. Debería sentir un tirón en ambos hombros.
5. Repita el estiramiento con el brazo izquierdo junto a la oreja.



Con el atleta de Olimpiadas Especiales
Solomon Burke