



FIT 5

Tarjetas de
mejoramiento físico



*Special
Olympics*





Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Recurso creado a partir de fondos proporcionados por la Golisano Foundation, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

Este recurso cuenta con el respaldo de la beca o el acuerdo de cooperación número 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 el Departamento de Salud y Servicios Humanos.



FIT 5

Tarjetas de mejoramiento físico

NIVEL 1

*Special
Olympics*



RESISTENCIA

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

FUERZA

Realice 10 repeticiones de cada ejercicio y luego pase al siguiente. Descanse 1 minuto. Haga 3 series.

FLEXIBILIDAD

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

EQUILIBRIO

Siga la guía sobre las repeticiones o la duración de cada ejercicio. Enfocar los ojos en un punto, poner los brazos a un lado o sostenerse ligeramente del respaldo de una silla o de la pared puede brindarle apoyo adicional para el equilibrio.

¿ES MUY FÁCIL?

¡PRUEBE ESTO!

RESISTENCIA

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

FUERZA

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

FLEXIBILIDAD

Poco a poco agregue tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 2 una vez que pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

EQUILIBRIO

Lentamente agregue más tiempo o 1 a 2 repeticiones cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL 2 DE EQUILIBRIO una vez que pueda hacer el ejercicio durante 1 minuto o 15 repeticiones. ¡Intente no apoyarse en ningún soporte para mantener el equilibrio!

Saltos de tijera

1. Salte y separe las piernas mientras mueve los brazos por encima de la cabeza.
2. Salte de nuevo y vuelva a llevar los brazos a los costados y las piernas juntas.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Matthew Whiteside

Marcha y brazos oscilantes

1. Marcha en el lugar. Levante las rodillas tan alto como pueda. Vaya a un ritmo constante.
2. Mientras levanta la rodilla, balancee el brazo opuesto frente a usted.
3. Cambie los brazos cuando cambie las piernas.

1



2



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Benjamin Collins



Golpes rápidos

1. Empuñe ambas manos a la altura del pecho. Mantenga los codos hacia abajo, al costado. Párese con los pies un poco más abiertos que los hombros. Doble las rodillas ligeramente.
2. Gire hacia su lado izquierdo. Golpee con el brazo derecho en esa dirección.
3. Regrese al centro con ambas manos en puños a la altura del pecho y los codos hacia abajo a los lados.
4. Ahora, gire hacia su lado derecho. Golpee con el brazo izquierdo en esa dirección.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Joe Wu

Elevaciones de piernas rectas

1. De pie erguido. Use una silla o una pared para mantener el equilibrio.
2. Hacia delante: lentamente levante la pierna frente a usted tan alto como pueda. Mantenga la pierna recta. Luego baje la pierna a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
3. Lado: lentamente levante la pierna hacia un lado con el dedo del pie apuntando hacia delante. Mantenga la pierna recta. Luego baje la pierna a la posición inicial.
4. No relaje la pierna. No balancee la pierna. Después de haber completado todos los levantamientos de piernas de un lado, cambie al otro lado.

NOTA: Use pesas en los tobillos para un desafío adicional.



Con la participación de la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales, Alisa Ogden

Flexiones de brazo en la pared

1. Párese frente a la pared. Coloque las manos planas sobre la pared en el nivel de los hombros con los brazos rectos. Los pies deben estar detrás del cuerpo para que esté apoyado en la pared.
2. Doble los brazos para acercar el pecho a la pared. Mantenga las piernas en su lugar. Cree una línea recta con el cuerpo.
3. Empuje los brazos rectos para volver a la posición inicial. Asegúrese de que el cuerpo permanezca en línea recta todo el tiempo.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Garrett Barnes

Abdominales

1. Acuéstese de espaldas en el suelo. Doble las caderas y las rodillas para que los pies queden apoyados en el suelo. Lleve los brazos hacia las rodillas.
2. Levante la cabeza y luego levante lentamente la parte superior de la espalda hasta que llegue a las rodillas. Trate de levantar completamente los omóplatos del suelo.
3. Haga una pausa y luego baje lentamente hasta abajo, incluida la cabeza.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Dan Tucholski

Estiramiento de pantorrillas

1. Párese frente a una pared. Coloque las manos contra la pared a la altura de los hombros.
2. Coloque un pie delante del otro.
3. Doble los codos e inclínese hacia la pared. Sentirá un estiramiento en las pantorrillas.
4. Mantenga la rodilla recta y las caderas hacia delante. Asegúrese de que el talón permanezca en el suelo.
5. Cambie de pie y repita el estiramiento.



Con la participación de la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales, Christa Bleull

Postura del niño

1. Arrodílese en el suelo.
2. Doble las caderas. Coloque los brazos al lado de la cabeza con las manos en el suelo frente a usted.
3. Siéntese sobre los talones. Debe sentir un estiramiento en los hombros y la espalda baja.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Dan Tucholski

Rodilla al pecho

1. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.
2. Lleve la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Lleve las manos debajo de su rodilla. Acerque la pierna a su cuerpo hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo derecho.
4. Repita el estiramiento en la pierna izquierda.



Con la participación de la atleta líder de Olimpiadas Especiales, Novie Craven

Postura en tándem

1. Párese con los pies juntos.
2. Coloque su pie izquierdo frente a su pie derecho en línea recta. Mantenga la posición durante 30 segundos.
3. Repita este ejercicio con su pie derecho delante de su pie izquierdo.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Alonzo Johnson

Elevaciones de talón

1. Párese erguido con los pies al ancho de las caderas. Deje caer su peso sobre la parte anterior de la planta de los pies.
2. Levante los talones del suelo para ponerse de puntillas. Pausa en esta posición durante 3 segundos.
3. Baje los talones hasta el suelo. Complete 10 repeticiones.

1



2



Con la participación del Mensajero de Salud de Olimpiadas Especiales, Justin Hunsinger

Elevaciones de dedos de los pies

1. Párese erguido con los pies al ancho de las caderas. Vuelva a dejar caer su peso sobre los talones.
2. Levante la punta del pie del suelo. Pausa en esta posición durante 3 segundos.
3. Baje los dedos de los pies hacia el suelo. Complete 10 repeticiones.

1



2



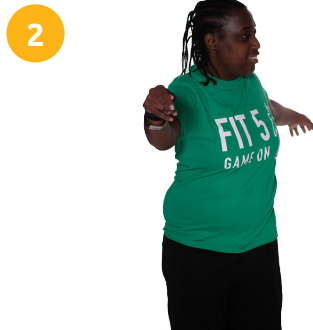
Con la participación del Mensajero de Salud de Olimpiadas Especiales, Justin Hunsinger

Giros de torso de base estrecha: de pie o sentado

1. Póngase de pie con los pies juntos o siéntese con los pies apoyados en el suelo. Extienda los brazos hacia los lados.
2. Gire la parte superior del cuerpo e inclínese lentamente hacia su lado izquierdo.
3. Cambie de lado y gire la parte superior del cuerpo e inclínese lentamente hacia la derecha.
4. Complete 10 repeticiones en cada lado.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, David Godoy



Con la participación de la atleta líder de Olimpiadas Especiales, Novie Craven



FIT 5

Tarjetas de mejoramiento físico

NIVEL 2

*Special
Olympics*



RESISTENCIA

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

FUERZA

Realice 10 repeticiones de cada ejercicio y luego pase al siguiente. Descanse 1 minuto. Haga 3 series.

FLEXIBILIDAD

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

EQUILIBRIO

Siga la guía sobre las repeticiones o la duración de cada ejercicio. Enfocar los ojos en un punto, poner los brazos a un lado o sostenerse ligeramente del respaldo de una silla o de la pared puede brindarle apoyo adicional para el equilibrio.

¿ES MUY FÁCIL?

¡PRUEBE ESTO!

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos para hacerlos más difíciles. 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 cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 3 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Poco a poco agregue tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 3 una vez que pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

EQUILIBRIO

Lentamente agregue más tiempo o 1 a 2 repeticiones cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL 3 DE EQUILIBRIO una vez que pueda hacer el ejercicio durante 1 minuto o 15 repeticiones. ¡Intente no apoyarse en ningún soporte para mantener el equilibrio!

Salto de lado a lado

1. Doble ligeramente las rodillas y salte tan alto como pueda hacia un lado y luego hacia el otro lado.

NOTA: También puede saltar hacia delante o hacia atrás o saltar en su lugar.



Con la participación de la atleta líder de Olimpiadas Especiales, Novie Craven

Trotar en el lugar

1. Trote en el lugar.
2. Asegúrese de balancear los brazos todo el tiempo.



Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Alicia Gogue



Escalones

Necesita un escalón o taburete para este ejercicio.

1. Suba al escalón o taburete con un pie y luego con el otro pie.
2. Ahora baje del escalón o taburete con un pie y luego con el otro pie.
3. Bombee con los brazos o apóyese contra la pared o el barandal de la escalera para apoyarse
4. Siga avanzando con el patrón arriba, arriba, abajo, abajo lo más rápido posible.

1



2



3



4



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Munir Vohra

Sentadillas en silla

Necesitará una silla para este ejercicio. Puede colocar la silla junto a la pared por seguridad.

1. Párese frente a la silla con los brazos extendidos frente a usted. Sus pies deben estar al ancho de los hombros.
2. Doble las rodillas y las caderas. Baje hasta que esté sentado en la silla. No use sus manos.
3. Ahora póngase de pie. Haga su mejor esfuerzo para usar solo sus piernas (no use los brazos).



Con la participación de la CEO de las Olimpiadas Especiales, Mary Davis

Encogerse de hombros

1. Póngase de pie con los brazos hacia abajo a los lados. Sostenga pesas pequeñas* en sus manos.
2. Lleve (o encoja) los hombros hacia las orejas.
3. Sostenga por un segundo. Deje que sus hombros regresen lentamente a la posición inicial.

*Comience con pesas de 2 a 5 lb y aumente si se siente fácil. Si no tiene pesas, puede usar botellas de agua llenas.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Robbie Albano

Press de hombros

1. Párese con pesas* en las manos y los codos doblados. Sus manos deben estar a la altura de los hombros con las palmas hacia delante.
2. Empuje lentamente las pesas sobre su cabeza hasta que sus brazos estén rectos. Mantenga los músculos abdominales contraídos y la espalda recta.
3. Baje las pesas hasta la posición inicial.

*Comience con pesas de 2 a 5 lb y aumente si se siente fácil. Si no tiene pesas, puede usar botellas de agua llenas.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, David Godoy

Plancha de rodillas

1. Comience sobre sus manos y rodillas.
2. Camine con las manos hacia delante. Baje las caderas hasta que su cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Coloque los pies en el aire.
3. Mantenga esta posición durante 20 segundos. Concéntrese en mantener los músculos abdominales contraídos y la espalda recta.

NOTA: Este ejercicio es de mantenimiento, por lo que no se hace en repeticiones. Para hacer este ejercicio más difícil, mantenga 10 segundos adicionales. Continúe aumentando la duración del ejercicio hasta que pueda mantenerlo durante 1 minuto.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Solomon Burke

Estiramiento de cuádriceps

1. Acuéstese en el suelo sobre su lado derecho.
2. Doble la rodilla izquierda. Sostenga su pie derecho con la mano izquierda.
3. Coloque el pie hacia atrás, hacia sus glúteos. Debe sentir un estiramiento en la parte delantera del muslo.
4. Ahora cambie de lado para que esté recostado en el suelo sobre su lado izquierdo y su pierna derecha esté doblada.

NOTA: Si no puede alcanzar su pie, puede usar una toalla para envolver el pie para que pueda agarrar la toalla en lugar de su pie.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Danilo Benitez

Estiramiento de vallista modificado

1. Siéntese en el suelo con la pierna izquierda estirada frente a usted.
2. Doble la pierna derecha. Coloque la parte inferior de su pie derecho en el interior de su rodilla izquierda. Deje que la rodilla derecha caiga hacia el suelo.
3. Mantenga la espalda recta. Doble las caderas hacia la rodilla izquierda y estírese hacia el pie izquierdo. Debe sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna izquierda y en el interior de la cadera derecha.
4. Repita este estiramiento con la pierna derecha estirada y la pierna izquierda doblada.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, James Black

Estiramiento de pecho

1. Colóquese de pie cerca de una pared.
2. Levante el brazo izquierdo de modo que el codo quede a la altura del hombro.
3. Doble los codos y apoye el antebrazo en la pared.
4. Gire el cuerpo hacia la derecha. Debe sentir un estiramiento en los músculos del pecho.
5. Repita el estiramiento con el antebrazo derecho en la pared y girando hacia el lado izquierdo.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Dan Tucholski

Postura de una pierna

1. Párese con los pies juntos y los brazos extendidos hacia los lados.
2. Levante el pie izquierdo en el aire por atrás mientras mantiene la pierna lo más recta posible. Mantenga la posición durante 30 segundos.
3. Repita este ejercicio del otro lado levantando el pie derecho.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Chris Dooley

Postura en tándem sobre una superficie inestable

1. Coloque una almohada, una toalla o un cojín en el suelo. Párese encima con los pies juntos.
2. Coloque su pie izquierdo frente a su pie derecho en línea recta. Mantenga la posición durante 30 segundos.
3. Repita este ejercicio con su pie derecho delante de su pie izquierdo.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Alonzo Johnson

Caminar sobre una línea

1. Encuentre o trace una línea recta en el suelo.
2. Coloque un pie delante del otro. Camine sobre la línea durante 20 pasos.
3. Cambie de dirección si la línea no es lo suficientemente larga para alcanzar los 20 pasos



1



2



Con la participación de la atleta líder de Olimpiadas Especiales, Novie Craven



FIT 5

Tarjetas de mejoramiento físico

NIVEL 3

*Special
Olympics*



RESISTENCIA

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

FUERZA

Realice 10 repeticiones de cada ejercicio y luego pase al siguiente. Descanse 1 minuto. Haga 3 series.

FLEXIBILIDAD

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

EQUILIBRIO

Siga la guía sobre las repeticiones o la duración de cada ejercicio. Enfocar los ojos en un punto, poner los brazos a un lado o sostenerse ligeramente del respaldo de una silla o de la pared puede brindarle apoyo adicional para el equilibrio.

¿ES MUY FÁCIL?

¡PRUEBE ESTO!

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos para hacerlos más difíciles. 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 cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 4 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Poco a poco agregue tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 4 una vez que pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

EQUILIBRIO

Lentamente agregue más tiempo o 1 a 2 repeticiones cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL 4 DE EQUILIBRIO una vez que pueda hacer el ejercicio durante 1 minuto o 15 repeticiones. ¡Intente no apoyarse en ningún soporte para mantener el equilibrio!

Salto de tijera hacia delante

1. Párese con un pie delante del otro y los brazos hacia abajo a los lados.
2. Salte y cambie de pie. Balancee sus brazos hacia los lados sobre su cabeza.
3. Salte para llevar los brazos a los costados y cambie las piernas a la posición inicial.



Con la participación de la Directora de Inspiración de Olimpiadas Especiales,
Loretta Claiborne

Escaladores

1. Comience en una posición de flexión con la pierna izquierda al frente para que su pie esté en el piso debajo de su pecho.
2. Mantenga sus manos en el suelo. Salte o dé un paso con las piernas y cambie los pies para que la pierna derecha quede al frente.
3. Salte o dé un paso con las piernas nuevamente y cambie los pies para que la pierna izquierda quede al frente. Continúe saltando y cambiando tan rápido como pueda.



Con la participación de la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales, Alisa Ogden

Saltos de rana

1. Comience parándose con los pies separados.
2. Doble las rodillas y las caderas para ponerse en cuclillas. Toque el suelo con las manos.
3. Salte hacia arriba en el aire con los brazos hacia arriba.
4. Aterrice en cuclillas con las manos tocando el suelo.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Danilo Benitez

Sentadillas

1. Párese erguido con los pies al ancho de los hombros.
2. Doble las rodillas y las caderas hasta que parezca que está sentado en una silla imaginaria. Mantenga el pecho erguido. Mantenga los pies apoyados en el suelo.
3. Use las piernas para ponerse de pie.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales,
Dan Tucholski

Elevaciones laterales de brazos

1. Póngase de pie con los brazos hacia abajo a los lados. Sostenga pesas pequeñas* en sus manos.
2. Lleve lentamente los brazos a los costados hasta que las manos queden en el nivel de los hombros. Mantenga los brazos rectos todo el tiempo.
3. Haga una pausa por un segundo y luego bájelos lentamente hacia su cuerpo.

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



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Joe Wu

Flexiones de brazo desde las rodillas

1. Comience en la posición de plancha desde las rodillas que aparece en las tarjetas de fuerza del nivel 2. Coloque sus manos un poco más anchas que sus hombros.
2. Doble los codos y baje el cuerpo hacia el suelo. Trate de bajar el pecho hasta el suelo.
3. Empuje su cuerpo hacia atrás hasta la posición inicial. Mantenga su cuerpo en línea recta desde las rodillas hasta los hombros durante todo el ejercicio.



Con la participación de la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales, Christa Bleull

Elevación de brazos y piernas

1. Comience sobre sus manos y rodillas.
2. Levante lentamente la pierna derecha y el brazo izquierdo hasta formar una línea recta desde el talón hasta la punta de los dedos.
3. Baje el brazo y la pierna de nuevo a la posición inicial.
4. Haga todas las repeticiones de un lado. Luego, repita el mismo movimiento con la pierna izquierda y el brazo derecho. Realice este ejercicio lentamente para ayudarlo a mantener el equilibrio.



Con la participación de la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales,
Alisa Ogden

Estiramiento de cadera arrodillado

1. Arrodílese en el suelo.
2. Dé un gran paso adelante. Doble la pierna delantera.
3. Empuje las caderas hacia delante y ponga las manos en las caderas. Debe sentir un estiramiento en el área de la cadera de la pierna trasera.
4. Repita el estiramiento con la otra pierna al frente.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Solomon Burke

Estiramiento de mariposa

1. Siéntese en el suelo con las plantas de los pies tocándose entre sí. Deje que las rodillas caigan hacia el suelo.
2. Los pies deben estar cerca del cuerpo.
3. Siéntese erguido e inclínese hacia delante sobre sus pies.
4. Sentirá un estiramiento en la ingle.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Robbie Albano

Estiramiento de tríceps

1. Párese o siéntese erguido con el brazo izquierdo junto a la oreja. Doble el codo para que la mano toque la espalda.
2. Estire el brazo derecho por encima de la cabeza. Sostenga su codo izquierdo con la mano derecha. Tire de su brazo izquierdo aún más cerca de su oído. Debe sentir un estiramiento en la parte superior del brazo izquierdo.
3. Repita el estiramiento con el brazo derecho junto a la oreja y el brazo izquierdo agarrando el codo derecho.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales,
David Godoy

Balanceo de piernas

1. Párese sobre su pie izquierdo.
2. Balancee su pie derecho adelante y hacia atrás mientras mantiene el equilibrio. Complete 10 repeticiones.
3. Repita este ejercicio del otro lado parándose sobre el pie derecho.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Garrett Barnes

Descenso lateral

1. Párese en una superficie elevada como un taburete pequeño o un escalón.
2. Párese sobre su pie izquierdo. Ajuste su posición de modo que el pie derecho esté sobre el costado y no toque la superficie.
3. Doble la pierna izquierda y mantenga la pierna derecha recta hasta que el pie derecho baje y toque el suelo.
4. Estire la pierna izquierda para volver a la posición de pie. Complete 10 repeticiones.
5. Repita este ejercicio, de pie sobre su pie derecho.



Con la participación del Mensajero de Salud de Olimpiadas Especiales, Justin Hunsinger

Postura de pie sobre una sola pierna con rotación

1. Póngase de pie o siéntese con los pies apoyados en el suelo.
2. Si está de pie, levante el pie izquierdo en el aire y doble la rodilla.
3. Gire la parte superior del cuerpo e inclínese lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Complete 10 repeticiones.
4. Repita este ejercicio, levantando el pie derecho.



1



2

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Alonzo Johnson



FIT 5

Tarjetas de mejoramiento físico

NIVEL 4

*Special
Olympics*



RESISTENCIA

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

FUERZA

Realice 10 repeticiones de cada ejercicio y luego pase al siguiente. Descanse 1 minuto. Haga 3 series.

FLEXIBILIDAD

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

EQUILIBRIO

Siga la guía sobre las repeticiones o la duración de cada ejercicio. Enfocar los ojos en un punto, poner los brazos a un lado o sostenerse ligeramente del respaldo de una silla o de la pared puede brindarle apoyo adicional para el equilibrio.

¿ES MUY FÁCIL?

¡PRUEBE ESTO!

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos para hacerlos más difíciles. 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 cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 4 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

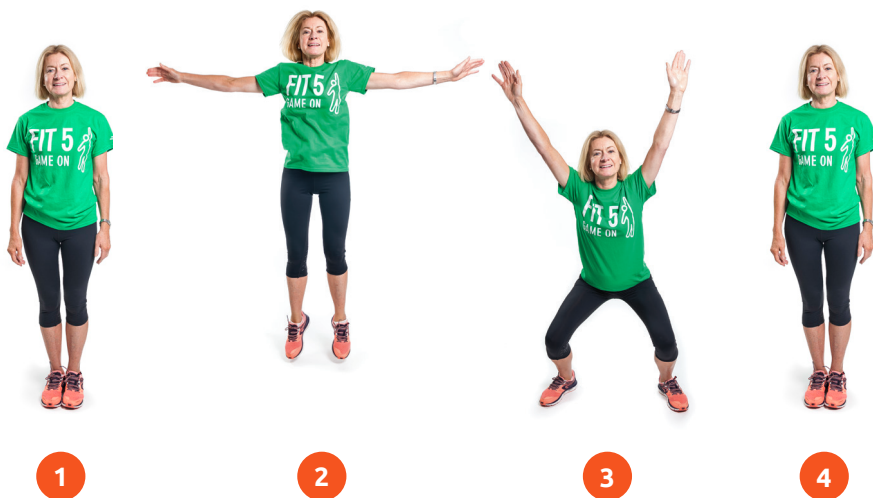
Poco a poco agregue tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 4 una vez que pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

EQUILIBRIO

Lentamente agregue más tiempo o 1 a 2 repeticiones cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Pase al NIVEL 5 DE EQUILIBRIO una vez que pueda hacer el ejercicio durante 1 minuto o 15 repeticiones. ¡Intente no apoyarse en ningún soporte para mantener el equilibrio!

Sentadillas con salto

1. Párese con los pies juntos y los brazos hacia abajo a los lados.
2. Salte y separe las piernas mientras mueve los brazos por encima de la cabeza.
3. Cuando aterrice con las piernas separadas, doble las rodillas y haga una sentadilla amplia.
4. Salte y vuelva a llevar los brazos a los costados y las piernas juntas.



Con la participación de la CEO de las Olimpiadas Especiales, Mary Davis

Elevación de rodillas

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



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Bryce Cole

Salto de lado a lado

1. Comience parándose sobre su pie derecho con la rodilla derecha doblada.
2. Salte lo más lejos que pueda hacia la izquierda comenzando con la pierna izquierda. Aterrice sobre el pie izquierdo con la rodilla ligeramente doblada.
3. Asegúrese de estar equilibrado. Ahora salte lo más lejos que pueda hacia la derecha comenzando con la pierna derecha. Aterrice sobre el pie derecho con la rodilla ligeramente doblada.
4. Continúe yendo de lado a lado.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Matthew Whiteside

Estocada hacia atrás

1. De pie erguido. Use una silla o una pared para mantener el equilibrio, si es necesario.
2. Dé un gran paso hacia atrás con la pierna derecha. Ponga solo la punta de su pie en el suelo.
3. Cuando se sienta equilibrado, doble la pierna delantera y la trasera de modo que la rodilla trasera casi toque el suelo.
4. Dé un paso hacia delante. Mantenga el cuerpo recto todo el tiempo.
5. Complete todas las repeticiones con la pierna derecha retrocediendo. Luego cambie a su pierna izquierda dando un paso atrás.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Danilo Benitez

Puente con la cadera

1. Acuéstese boca arriba con los brazos hacia abajo a los lados.
2. Doble las rodillas para que los pies queden apoyados en el suelo.
3. Mantenga los músculos del estómago contraídos. Levante las caderas del suelo hacia el techo. Levante tan alto como pueda. Haga una pausa. Luego baje lentamente a la posición inicial.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Munir Vohra

Vuelo posterior

1. Inclínese hacia delante con la espalda recta y plana. Doble las rodillas ligeramente. Sostenga pesas* en sus manos cerca de sus rodillas.
2. Eleve los brazos a los costados hasta que queden en el nivel de los hombros.
3. Haga una pausa por un segundo. Baje lentamente los brazos hasta el punto de partida. Mantenga la espalda recta y los ojos hacia delante todo el tiempo.

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



1



2



VISTA LATERAL

Con el Presidente de Olimpiadas Especiales, Tim Shriver

Fondo en silla

Necesitará una silla para este ejercicio. Puede colocar la silla junto a la pared para mayor seguridad.

1. Siéntese en el borde de una silla o banco resistente con las manos agarradas al borde. Mantenga los pies apoyados en el suelo unos 2 pies o ½ metro frente a usted.
2. Saque los glúteos del borde de la silla. Apóyese con los brazos y los pies. Mantenga la mayor parte de su peso en sus brazos.
3. Mantenga su espalda cerca de la silla. Doble los codos y baje los glúteos hacia el suelo.
4. Estire los brazos y vuelva a subir.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, James Black

Plancha sostenida

1. Comience sobre sus manos y rodillas.
2. Estire una pierna a la vez y coloque las puntas de los pies en el suelo. Su cuerpo debe formar una línea recta desde los talones hasta los hombros. Mantenga los músculos abdominales contraídos y la espalda recta.
3. Mantenga esta posición durante 20 segundos.

NOTA: Este ejercicio es de mantenimiento, por lo que no se hace en repeticiones. Para hacer este ejercicio más difícil, mantenga 10 segundos adicionales. Continúe aumentando la duración del ejercicio hasta que pueda mantenerlo durante 1 minuto.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Terrel Limerick

Estiramiento de isquiotibiales arrodillado

1. Arrodílese en el suelo con una pierna estirada hacia delante. Su talón delantero debe estar en el suelo. Los dedos de los pies deben estar apuntando hacia arriba.
2. Manteniendo recta la pierna delantera, doble las caderas e inclínese sobre la pierna delantera. Coloque las manos en el suelo a ambos lados de la rodilla delantera. Debe sentir un estiramiento en la parte trasera de la pierna delantera.
3. Repita el estiramiento con la otra pierna al frente.

NOTA: Puede sostenerse de una pared o una silla para mantener el equilibrio si tiene problemas para mantener el equilibrio en esta posición.



Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Alicia Gogue

Estiramiento lateral

1. Párese erguido con los pies un poco más abiertos que el ancho de las caderas.
2. Levante el brazo izquierdo para que quede cerca de la oreja.
3. Inclínese hacia un lado por la cintura hacia el lado derecho. Mantenga su brazo junto a su oído todo el tiempo. Debe sentir un estiramiento en la parte lateral izquierda del torso.
4. Repita con el brazo derecho hacia arriba y el lado izquierdo doblado.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales,
Benjamin Collins

Estiramiento de flexión y extensión de muñeca

1. Párese o siéntese erguido y extienda los brazos frente a usted.
2. **Extensión:** Gire la palma de la mano hacia el suelo. Use la otra mano para tirar de su mano hacia el suelo.
3. **Flexión:** Gire la palma de la mano hacia el techo. Use la otra mano para tirar de sus dedos hacia el suelo.
4. Cambie de brazo y repita ambos estiramientos.



EXTENSIÓN



FLEXIÓN

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Robbie Albano

Lanzamiento de pelota con una sola pierna

1. Póngase de pie o siéntese con los pies apoyados en el suelo. Sostenga una pelota en las manos.
2. Si está de pie, levante el pie izquierdo en el aire y doble la rodilla.
3. Lance la pelota al aire y atrápela mientras mantiene el equilibrio. Si está sentado, mueva la parte superior del cuerpo hacia delante y hacia atrás mientras lanza la pelota. Complete 10 repeticiones.
4. Repita este ejercicio, levantando el pie derecho.



1



2

Con la participación de la Atleta Líder de Olimpiadas Especiales, Novie Craven, y el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, David Godoy

Rotación de rodillas

1. Comience en una posición medio arrodillada, con la rodilla derecha hacia delante y la rodilla izquierda debajo de usted. Sostenga una pelota frente a usted, con los brazos estirados.
2. Mientras sostiene la pelota en línea recta, gire la parte superior del cuerpo y la cabeza lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Complete 10 repeticiones.
3. Repita este ejercicio con la rodilla izquierda al frente y la derecha arrodillada.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Alonzo Johnson

Toques de reloj

1. Coloque, o imagine, tres marcadores en el suelo a su alrededor: uno al frente, uno al lado, uno detrás de usted.
2. Párese sobre su pie izquierdo. Extienda la pierna derecha y toque con el pie la marca que tiene delante.
3. Regrese su pierna derecha al centro y luego extiéndala y toque con el pie derecho la marca al costado.
4. Regrese su pierna derecha al centro y luego extiéndala y toque con el pie derecho la marca que está atrás.
5. Repita esta secuencia o patrón y complete 5 toques en cada marca
6. Una vez completado, repita este ejercicio parándose sobre el pie derecho.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Chris Dooley



FIT 5

Tarjetas de mejoramiento físico

NIVEL 5

*Special
Olympics*



RESISTENCIA

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

FUERZA

Realice 10 repeticiones de cada ejercicio y luego pase al siguiente. Descanse 1 minuto. Haga 3 series.

FLEXIBILIDAD

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

EQUILIBRIO

Siga la guía sobre las repeticiones o la duración de cada ejercicio. Enfocar los ojos en un punto, poner los brazos a un lado o sostenerse ligeramente del respaldo de una silla o de la pared puede brindarle apoyo adicional para el equilibrio.

¿ES MUY FÁCIL?

¡Excelente trabajo! ¡Ha completado el último nivel de las tarjetas de mejoramiento físico! Puede continuar agregando tiempo o repeticiones a cada actividad, reducir el tiempo de descanso entre actividades o repetir actividades de tarjetas anteriores para aumentar el desafío.

¡PRUEBE ESTO!

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos para hacerlos más difíciles. Luego comience a agregar ejercicios de los otros niveles para hacer un entrenamiento más largo.

FUERZA

Agregue 1 a 2 repeticiones cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Luego comience a agregar algunos ejercicios de los otros niveles para hacer un entrenamiento más largo.

FLEXIBILIDAD

Agregue tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Continúe practicando todos los ejercicios en cada uno de los niveles para asegurarse de que está estirando todo el cuerpo.

EQUILIBRIO

Lentamente agregue más tiempo o 1 a 2 repeticiones cada vez a cada serie para hacer los ejercicios más difíciles. Luego comience a agregar algunos ejercicios de los otros niveles para hacer un entrenamiento más largo.

Recurso creado a partir de fondos proporcionados por la Golisano Foundation, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., Finish Line y Herbalife.

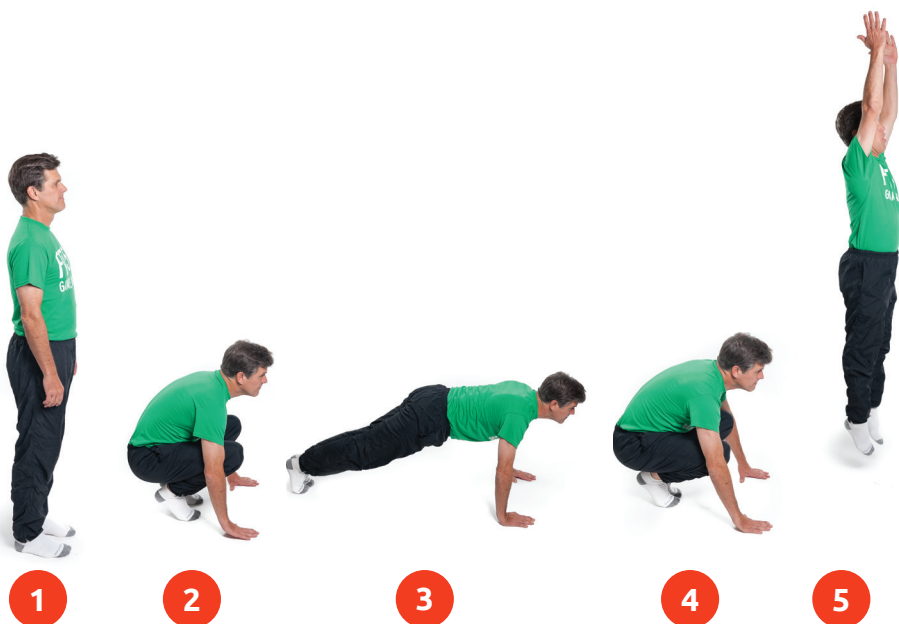
Este recurso cuenta con el respaldo de la beca o el acuerdo de cooperación número U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

**Special
Olympics**



Burpees

1. Haga una sentadilla. Toque el suelo con las manos justo por fuera de los pies.
2. Salte o coloque las piernas detrás de usted y colóquese en una posición de flexión.
3. Salte o dé un paso adelante para volver a la posición de cuclillas.
4. Salte alto en el aire con los brazos por encima de la cabeza. Doble las rodillas ligeramente cuando aterrice.



Con el Presidente de Olimpiadas Especiales, Tim Shriver

Escalones con salto y cambio

Necesita un escalón o taburete para este ejercicio.

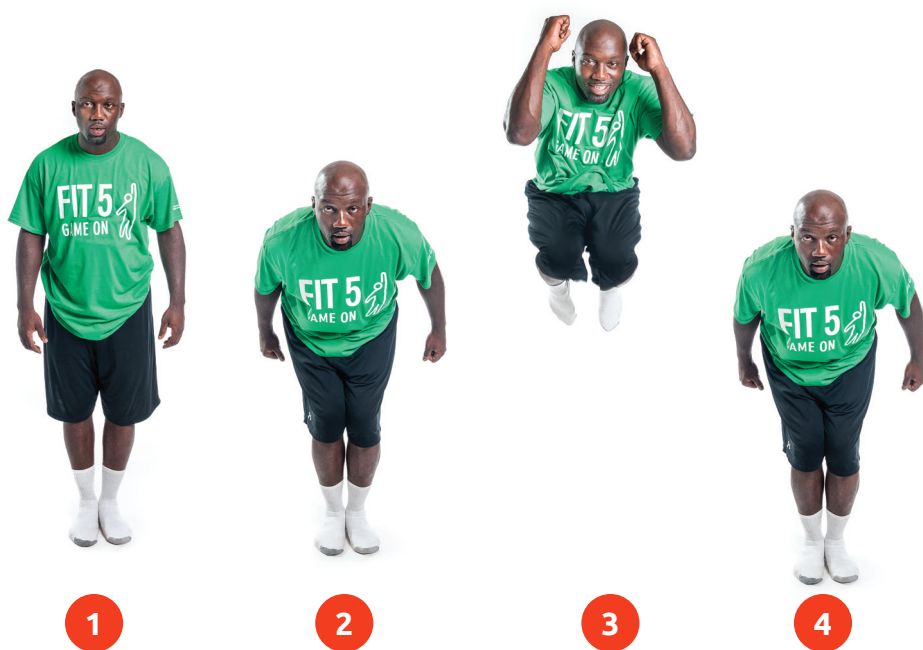
1. Comience con su pie derecho en el escalón o taburete.
2. Empuje ambos pies, salte y cambie de pie. El pie izquierdo ahora está en el escalón y el pie derecho está en el piso.
3. Una vez que esté en equilibrio, salte de nuevo y cambie de pie. El pie derecho está de vuelta en el escalón o taburete y el pie izquierdo está en el suelo.
4. Continúe saltando y cambiando de pie.



Con la participación de la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales, Christa Bleull

Salto con rodilla al pecho

1. Párese con los pies juntos.
2. Balancee los brazos y doble las rodillas. Ahora salte tan alto como pueda y levante las rodillas frente a usted.
3. Intente acercar las rodillas al pecho en cada salto.

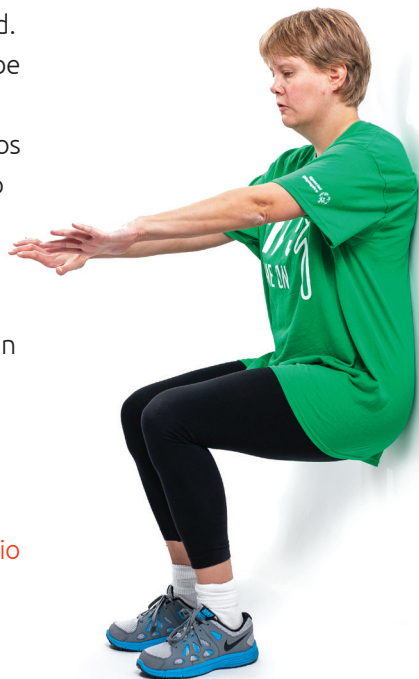


Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, James Black

Sentadilla en la pared

1. Comience parándose contra una pared. Dé un paso adelante para que los pies estén frente a usted. Mantenga sus caderas en la pared.
2. Doble las rodillas y las caderas. Debe parecer que está sentado en una silla imaginaria. Mantenga los brazos a los lados o frente a su cuerpo. No toque sus rodillas o muslos.
3. Mantenga su cuerpo apretado y su espalda contra la pared todo el tiempo. Mantenga esta posición durante 20 segundos.

NOTA: Este ejercicio es de mantenimiento, por lo que no se hace en repeticiones. Para hacer este ejercicio más difícil, mantenga 10 segundos adicionales. Continúe aumentando la duración del ejercicio hasta que pueda mantenerlo durante 1 minuto.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Garrett Barnes

Peso muerto en una pierna

1. Comience parándose erguido con los pies juntos. Extienda los brazos a los lados a la altura de los hombros.
2. Equilibrese sobre el pie derecho.
3. Mantenga la pierna izquierda recta. Lentamente inclínese hacia delante y levante la pierna izquierda detrás de usted.
4. Póngase de pie lentamente sin tocar el suelo con el pie izquierdo.
5. Haga todas las repeticiones en un lado y luego cambie al otro



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Matthew Whiteside

Elevaciones de brazos hacia delante

1. Póngase de pie con los brazos hacia abajo a los lados. Sostenga pesas* en sus manos.
2. Mantenga los brazos rectos. Lentamente, extienda los brazos frente a usted hasta que estén a la altura de los hombros. Apriete los músculos abdominales para que los hombros, las caderas y la espalda permanezcan en línea recta. No se incline hacia atrás.
3. Baje los brazos lentamente para volver a la posición inicial.

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

1



2



Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Alicia Gogue

Flexiones de brazo completas

1. Comience en la posición de plancha sostenida del Nivel 4. Coloque sus manos un poco más anchas que los hombros.
2. Doble los codos y baje el cuerpo hacia el suelo. Trate de bajar el pecho hasta el suelo.
3. Empuje su cuerpo hacia atrás hasta la posición inicial. Mantenga una línea recta desde los pies hasta los hombros durante todo el ejercicio.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Bryce Cole

Plancha lateral

1. Acuéstese de lado con el codo debajo del hombro. Coloque un pie sobre el otro.
2. Levante las caderas del suelo. Mantenga el cuerpo en línea recta. Mantenga la mirada hacia el frente.
3. Mantenga esta posición durante 20 segundos.

NOTA: Este ejercicio es de mantenimiento, por lo que no se hace en repeticiones. Para hacer este ejercicio más difícil, mantenga 10 segundos adicionales. Continúe aumentando la duración del ejercicio hasta que pueda mantenerlo durante 1 minuto.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Robert Jones

Toques de espinilla

1. Acuéstese de espaldas en el suelo. Coloque las piernas estiradas sobre las caderas y los brazos sobre la cabeza.
2. Levante los brazos. Toque las espinillas. Levante la cabeza, el cuello y la parte superior de la espalda del suelo mientras se acerca a las espinillas. Luego baje lentamente a la posición inicial.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Bryce Cole

Estiramiento de rotación sentado

1. Siéntese erguido en el suelo con las piernas estiradas frente a usted.
2. Cruce la pierna derecha por sobre la pierna izquierda. Coloque el pie derecho en el suelo cerca de la rodilla izquierda.
3. Gire la parte superior del cuerpo hacia su lado derecho. Use el brazo derecho para ayudarlo a sentarse erguido. Use el brazo izquierdo contra la pierna derecha para ayudarlo a girar. Debe sentir un estiramiento en la cadera y en el costado de la espalda.
4. Cambie de lado y repita el estiramiento.



Con la participación de la Directora de Inspiración de Olimpiadas Especiales,
Loretta Claiborne

Estiramiento de cadera con las piernas cruzadas

1. Acuéstese en el suelo con la rodilla derecha en el aire.
2. Coloque el tobillo izquierdo encima del muslo derecho.
3. Agarre debajo del muslo derecho. Tire de su muslo hacia su pecho. Debe sentir un estiramiento en la cadera izquierda.
4. Cambie de pierna y repita el estiramiento.



Con la participación del Mensajero Global de Olimpiadas Especiales, Munir Vohra

Estiramiento de rotación de hombro

1. Párese o siéntese erguido.
2. Coloque el brazo derecho al lado de su oreja. Doble el codo y baje la mano lo más que pueda sobre la espalda.
3. Ahora alcance su brazo izquierdo detrás de su espalda. Doble el codo y suba la mano izquierda lo más que pueda sobre la espalda.
4. Sentirá un estiramiento en ambos hombros.
5. Repita el estiramiento con el brazo izquierdo junto a la oreja.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales,
Solomon Burke

Posición del guerrero

1. Póngase de pie con los brazos a los lados.
2. Coloque el peso de su cuerpo sobre su pie izquierdo mientras levanta el pie derecho directamente detrás de usted.
3. Lentamente inclínese hacia delante y levante los brazos rectos junto a las orejas. Levante el pie derecho aún más alto y manténgalo recto detrás de usted.
4. Trate de crear una línea recta desde las manos hasta el pie derecho y mantenga el equilibrio. Mantenga esta posición durante 30 segundos.
5. Repita este ejercicio con el pie derecho en el suelo y el pie izquierdo justo detrás de usted.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Chris Dooley

Salto de línea de una pierna

1. Encuentre, dibuje o imagine una línea en el suelo frente a usted.
2. Levante el pie derecho en el aire y doble la rodilla.
3. Frente a la línea, salte sobre ella, hacia delante y hacia atrás durante 10 repeticiones.
4. Deténgase y mueva los pies para que la línea quede al costado de su cuerpo. De pie sobre el pie izquierdo, salte lateralmente sobre la línea, de lado a lado durante 10 repeticiones.
5. Repita este ejercicio del otro lado saltando sobre el pie derecho.

1



2



3



Con la participación del Mensajero de Salud de Olimpiadas Especiales,
Justin Hunsinger

Toque de pelota con una sola pierna

1. Párese con los pies juntos y sostenga una pelota con ambas manos.
2. Levante el pie derecho en el aire y doble la rodilla. Agáchese y toque el suelo hacia el lado derecho del cuerpo mientras mantiene el equilibrio.
3. Regrese a la posición vertical inicial.
4. Agáchese y toque el suelo hacia el lado izquierdo del cuerpo mientras mantiene el equilibrio.
5. Mantenga el equilibrio y complete 10 toques en total.
6. Repita este ejercicio del otro lado parándose sobre el pie derecho.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Chris Johnson