

Guía de estiramientos dinámicos

Los estiramientos dinámicos son uno de los componentes de un calentamiento adecuado y son importantes para un rendimiento deportivo óptimo y seguro. A diferencia de los estiramientos tradicionales/estáticos, los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que permiten a las diferentes partes del cuerpo trabajar un rango de movimiento completo.

El estiramiento debe realizarse después de la actividad aeróbica cuando el cuerpo está caliente y la frecuencia cardíaca es más alta. Independientemente del deporte, se recomienda incluir los estiramientos dinámicos que se describen a continuación en la rutina de calentamiento.

Los 13 estiramientos dinámicos descritos a continuación se enfocan en los músculos principales de la parte superior e inferior del cuerpo y el torso. Si no tiene tiempo para hacer todos los estiramientos antes de una práctica o juego, seleccione solo algunos ejercicios específicos para los músculos empleados en la actividad deportiva que va a realizar. Intente hacer entre 15 y 20 repeticiones de cada ejercicio.



ELEVACIÓN DE RODILLAS

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Camine o trote mientras levanta la rodilla flexionada hasta la altura de la cadera o más arriba.
- Alterne las piernas rápidamente. Mantenga los brazos flexionados a la altura de los codos y balancéelos de atrás hacia delante.
- Comience lentamente con una caminata/marcha y vaya aumentando la velocidad hasta alcanzar un ritmo de trote o carrera.
- Este ejercicio se puede hacer manteniéndose fijo en un lugar o desplazándose por el espacio en el que se realiza la actividad.

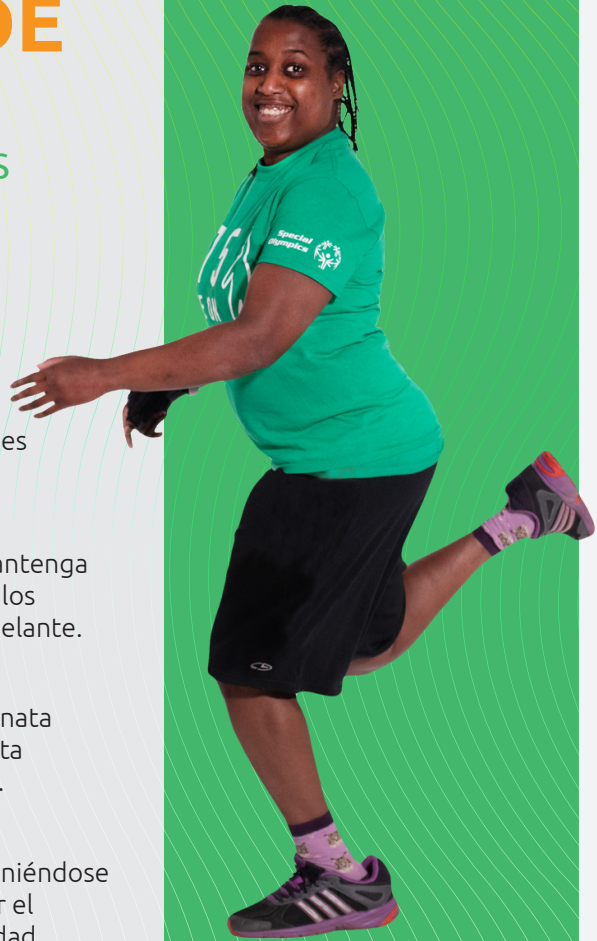


PATADAS DE GLÚTEOS

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Camine o trote levantando los talones hasta tocar o casi tocar los glúteos.
- Alterne las piernas rápidamente. Mantenga los brazos flexionados a la altura de los codos y balancéelos de atrás hacia delante.
- Comience lentamente con una caminata y vaya aumentando la velocidad hasta alcanzar un ritmo de trote o carrera.
- Este ejercicio se puede hacer manteniéndose fijo en un lugar o desplazándose por el espacio en el que se realiza la actividad.





PATADAS ALTAS CON CAMINATA

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Con una postura en alto y la espalda recta, camine hacia delante y patee con una pierna hacia delante lo más alto que pueda.
- Mantenga los brazos extendidos a los lados o al frente, según lo que le resulte mejor para mantener el equilibrio.
- Cambie de lado y patee con la otra pierna hacia delante.
- Continúe alternando las piernas mientras camina hacia delante.



ESTOCADAS LATERALES

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los pies ligeramente separados. Mantenga ambos pies hacia delante y apoyados con los talones en el suelo.
- Dé un paso grande hacia un lado. Baje el cuerpo en forma de estocada lateral flexionando una rodilla y con la otra pierna en posición recta.
- Lleve ambas manos hacia el pie de la pierna flexionada.
- Vuelva a la posición de pie original y repita la estocada del otro lado mirando en la misma dirección.



BALANCEO DE PIERNAS HACIA DELANTE

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los brazos extendidos hacia los lados para mantener el equilibrio, o sujétese de algún objeto fijo (por ejemplo, una pared, una silla, una cerca) con una mano.
- Balancee/levante una pierna hacia delante y, luego, gírela hacia atrás detrás de usted. Trate de no flexionar la pierna en movimiento.
- Repita los ejercicios con la otra pierna. Si se sujeta de algún objeto para mantener el equilibrio, cambie de mano.

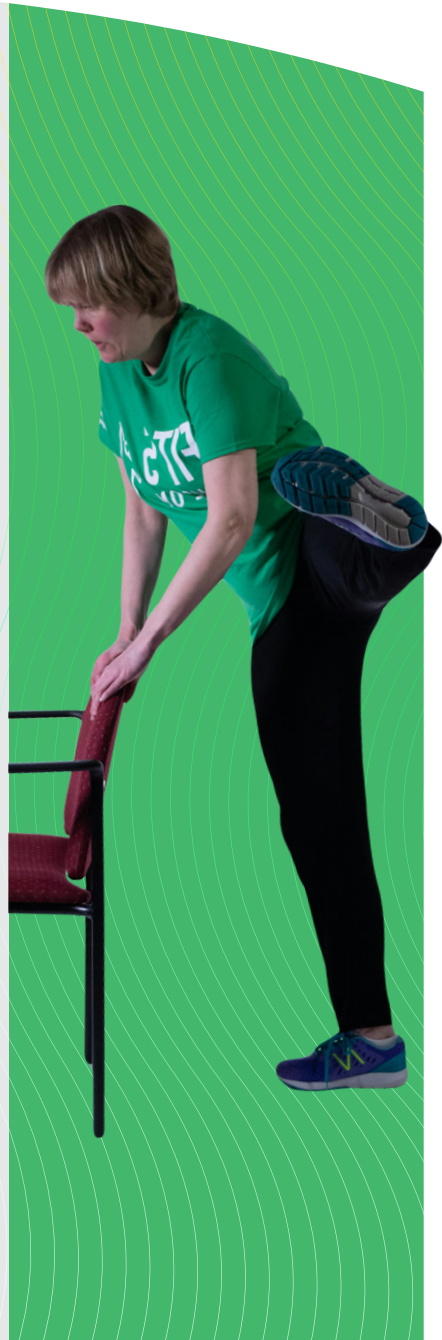


BALANCEOS DE PIERNAS LATERALES

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical y sujétese ligeramente de algún objeto fijo (por ejemplo, una pared, una silla, una cerca) con ambas manos.
- Balancee/levante una pierna hacia un lado con el pie flexionado y, luego, balancee esa misma pierna cruzando el cuerpo por delante de la pierna apoyada.
- Repita los ejercicios con la otra pierna.



CAMINATA SOBRE TALONES

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical.
- Vuelva a dejar caer su peso sobre los talones.
- Levante la punta del pie del suelo.
- Manténgase sobre los talones y dé unos 15 a 20 pasos hacia delante.

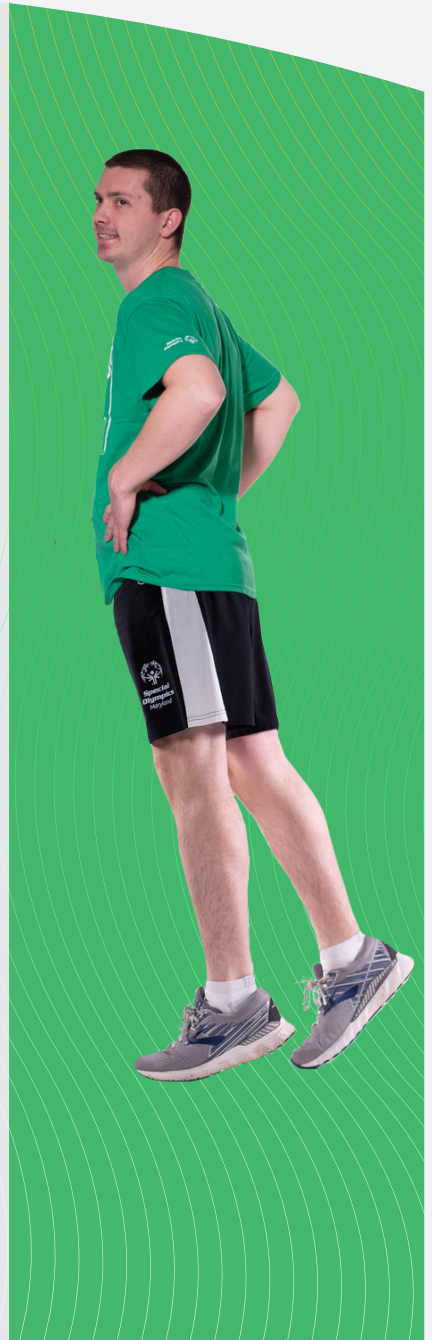


CAMINATA EN PUNTILLAS

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical.
- Deje caer su peso sobre la parte anterior de la planta de los pies.
- Levante los talones del suelo para ponerse de puntillas.
- En puntas de pie, camine hacia delante.



MOVIMIENTOS CIRCULARES DE CADERA

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Coloque las manos sobre las caderas.
- Gire lentamente las caderas, haciendo círculos grandes en una dirección. No mueva los pies.
- Repita el ejercicio en la otra dirección.



GIROS DE TORSO

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los pies separados.
- Extienda los brazos hacia los lados formando una "T".
- Con los brazos extendidos en posición recta y las caderas hacia delante, gire la parte superior del cuerpo y la cabeza lentamente hacia un lado, vuelva al centro y, a continuación, gire hacia el otro lado.



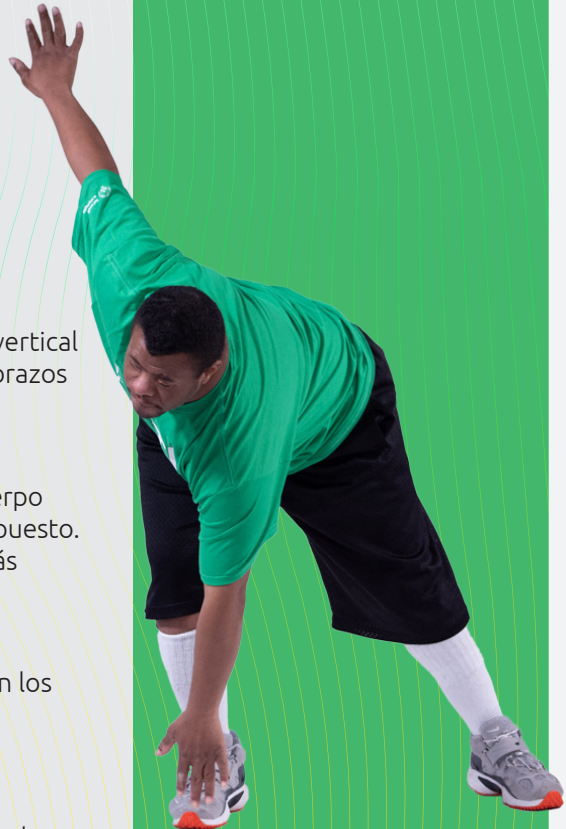
EXTENSIONES CRUZADAS HASTA LA PUNTA DE LOS PIES

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los pies separados y extienda los brazos hacia los lados formando una “T”.
- Extienda una mano por delante del cuerpo y tóquese el costado del pie del lado opuesto. Mantenga los brazos y las piernas lo más rectos posible.
- Regrese a la posición vertical inicial con los brazos extendidos a los lados.
- Extienda la otra mano por delante del cuerpo y toque el costado del pie del lado opuesto.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales Alonzo Johnson

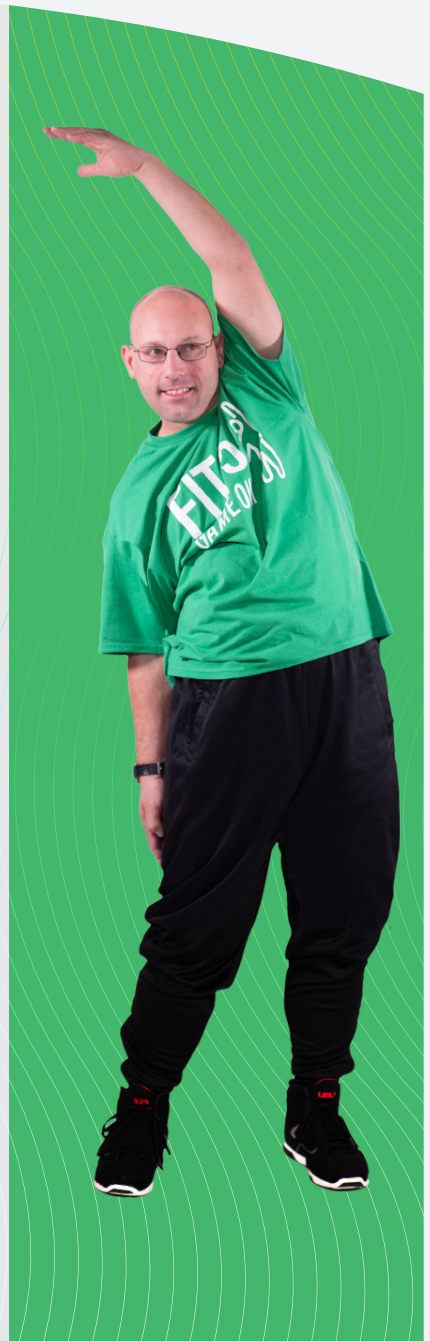


ESTIRAMIENTOS LATERALES EN POSICIÓN VERTICAL

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los pies separados y levante un brazo por encima de la cabeza. Mantenga el otro brazo en posición recta contra el cuerpo.
- Estírese e inclínese hacia un lado hasta que sienta un estiramiento.
- Regrese a la posición vertical inicial y, luego, estírese hacia el otro lado.

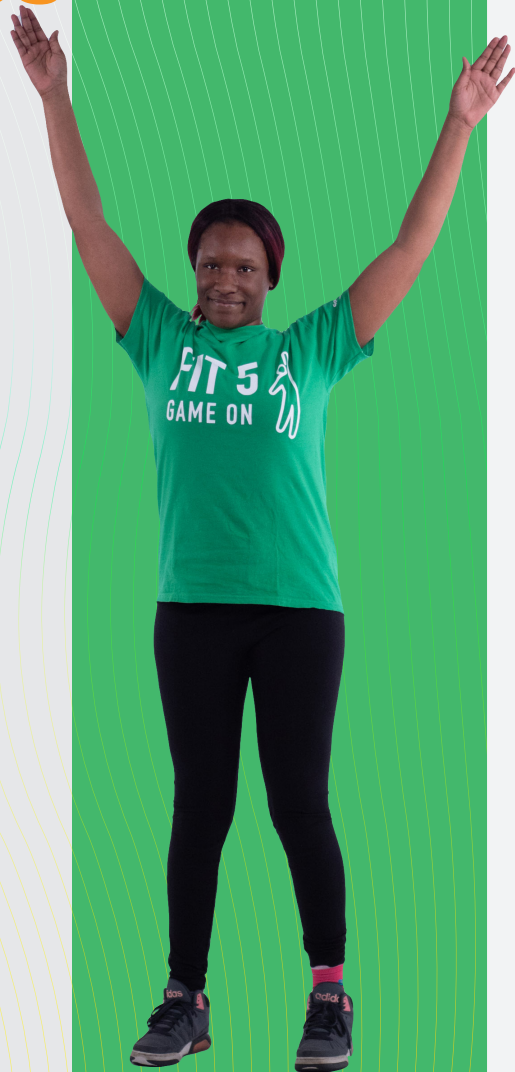


MOVIMIENTOS CIRCULARES DE BRAZOS

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Párese erguido con los brazos hacia abajo. Haga círculos grandes lentamente con los brazos hacia delante.
- Repita los ejercicios hacia atrás.
- Realice este ejercicio manteniéndose fijo en su lugar o mientras camina.



BALANCEO DE BRAZOS

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colóquese en posición vertical con los pies separados y extienda los brazos hacia los lados formando una "T".
- Cruce los brazos delante del cuerpo y estírelos lo más atrás posible hasta tocar los hombros o la espalda.
- Descruce los brazos y vuelva a la posición inicial.



FIT 5



Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Estos recursos cuentan con el respaldo del acuerdo de cooperación n.º NU27DD001156 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no representa necesariamente los puntos de vista de los CDC.