

GUÍA DE EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



VOLEIBOL DE PLAYA

***Special
Olympics***





Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Este recurso cuenta con el respaldo del acuerdo de cooperación n.º NU27DD001156 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de los EE. UU. Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no representa necesariamente el punto de vista de los CDC.

Instrucciones de enfriamiento

Cuando termines tu entrenamiento, práctica o sesión deportiva, siempre es importante que te enfríes. Un buen enfriamiento permite que el cuerpo vuelva gradualmente a un estado de reposo.

Una rutina de enfriamiento típico incluye:

1. Actividad aeróbica ligera
2. Estiramiento estático

ACTIVIDAD AERÓBICA LIGERA

La actividad aeróbica ligera en un enfriamiento debe disminuir en intensidad. Podría ser un trote ligero, pasar a una caminata rápida y, finalmente, terminar en una caminata lenta.

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

Después de terminar la actividad aeróbica ligera, es recomendable hacer estiramientos. A diferencia de los estiramientos dinámicos, los estiramientos estáticos consisten en una posición que se mantiene en el lugar. Si no tienes tiempo suficiente, selecciona algunos que se centren en los diferentes músculos utilizados en el deporte que practicas.

Cómo usar esta guía

1

Se debe mantener cada estiramiento durante **al menos 30 segundos**.

2

Se deben estirar ambos lados: si estiras el músculo del hombro derecho, hazlo también con el izquierdo.

3

Los estiramientos deben generar **molestias leves**, pero no deben ser dolorosos.

Estiramiento de mariposa

INSTRUCCIONES

- Siéntate en el suelo con las plantas de los pies tocándose entre sí.
- Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. Los pies deben estar cerca del cuerpo.
- Siéntate erguido e inclínate hacia delante sobre tus pies.
- Sentirás un estiramiento en la ingle.



Estiramiento de pantorrillas



INSTRUCCIONES

- Párate frente a una pared. Coloca las manos contra la pared a la altura de Los hombros.
- Coloca un pie delante del otro.
- Flexiona los codos e inclínate hacia la pared. Sentirás un estiramiento en las pantorrillas.
- Mantén la rodilla recta y las caderas hacia delante. Asegúrate de que el talón permanezca en el suelo.
- Cambia de pie y repite el estiramiento.

Estiramiento de hombros con brazos cruzados

INSTRUCCIONES

- Cruza el brazo izquierdo sobre el pecho con el codo ligeramente flexionado. Asegúrate de mantener el hombro izquierdo alejado de la oreja.
- Coloca la mano derecha en la parte posterior del brazo izquierdo, justo por encima del codo. Lleva el brazo izquierdo hacia el pecho hasta que sientas un estiramiento. Repite el mismo movimiento con el brazo derecho.



Estiramiento de figura cuatro

INSTRUCCIONES

- Acuéstate en el suelo con la rodilla derecha en el aire.
- Coloca el tobillo izquierdo encima del muslo derecho.
- Agarra la parte inferior del muslo derecho. Lleva el muslo hacia el pecho. Debes sentir un estiramiento en la cadera izquierda.
- Cambia de pierna y repite el estiramiento.



Estiramiento de isquiotibiales

INSTRUCCIONES

- Ponte de pie con el pie izquierdo unos centímetros por delante del pie derecho. Levanta los dedos del pie izquierdo.
- Flexiona la rodilla derecha ligeramente e inclina el cuerpo hacia delante.
- Alcanza los dedos del pie izquierdo con la mano izquierda. Mantén la mano derecha sobre el muslo derecho para mantener el equilibrio y apoyo.
- Debes sentir un estiramiento en la parte trasera de la pierna izquierda.
- Repite el estiramiento con la pierna derecha hacia delante.

NOTA: También puedes hacer este estiramiento de rodillas en el suelo.



Estiramiento de cadera arrodillado

INSTRUCCIONES

- Arrodíllate en el suelo.
- Da un gran paso adelante. Flexiona la pierna delantera.
- Empuja las caderas hacia delante y pon las manos en las caderas. Debes sentir un estiramiento en el área de la cadera de la pierna trasera.
- Repite el estiramiento con la otra pierna al frente.



Estiramiento de vallista modificado

INSTRUCCIONES

- Siéntate en el suelo con la pierna izquierda estirada frente a ti.
- Flexiona la pierna derecha. Coloca la parte inferior de su pie derecho en el interior de su rodilla izquierda. Deja que la rodilla derecha caiga hacia el suelo.
- Mantén la espalda recta. Dobla las caderas hacia la rodilla izquierda y estírate hacia el pie izquierdo. Debes sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna izquierda y en el interior de la cadera derecha.
- Repite este estiramiento con la pierna derecha estirada y la pierna izquierda flexionada.



Estiramiento de cuádriceps

INSTRUCCIONES

- Ponte de pie y deja caer tu peso sobre la pierna derecha.
- Levanta el pie izquierdo y sostenlo con la mano izquierda. Puedes poner la mano derecha sobre una superficie estable, como el respaldo de una silla o una pared, para ayudarte a mantener el equilibrio.
- Acerca el pie izquierdo a tu cuerpo hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera de la pierna izquierda.
- Cambia de pierna y repite el estiramiento con la pierna derecha.

NOTA: También puedes hacer este estiramiento recostado.



Estiramiento de espalda redondeada

INSTRUCCIONES

- Ponte de pie y entrelaza los dedos con las palmas hacia afuera.
- Estira los brazos frente a ti a la altura de los hombros.
- Extiende los brazos para sentir cómo se estira la parte superior de la espalda. Lleva el mentón hacia el pecho y mira hacia abajo.



Estiramiento de rotación de hombro



INSTRUCCIONES

- Párate o siéntate erguido.
- Coloca el brazo derecho al lado de la oreja. Dobla el codo y baja la mano lo más que puedas sobre la espalda.
- Ahora alcanza el brazo izquierdo detrás de la espalda. Dobla el codo y suba la mano izquierda lo más que puedas sobre la espalda.
- Sentirás un estiramiento en ambos hombros.
- Repite el estiramiento con el brazo izquierdo.



Beneficios de un enfriamiento

Es tan importante tener un buen enfriamiento como tener un buen calentamiento. Un buen enfriamiento **permite que el cuerpo vuelva de forma gradual a un estado de reposo.**

Beneficios físicos y mentales

- Disminuye la frecuencia cardíaca.
- Disminuye la frecuencia respiratoria.
- Disminuye la temperatura corporal y muscular.
- Devuelve la tasa de flujo sanguíneo desde los músculos activos hasta el nivel de reposo.
- Disminuye el dolor muscular.
- Mejora la flexibilidad.
- Aumenta la tasa de recuperación del ejercicio.
- Promueve la relajación.