

# GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO



## CRÍQUET

***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 los ejercicios de calentamiento

Un ejercicio de calentamiento debe ser la primera actividad física en cada sesión de entrenamiento o competición. Un buen calentamiento ayuda a alcanzar un estado de preparación física y mental.

Un ejercicio de calentamiento adecuado debe incluir:

- Actividad aeróbica
- Estiramiento dinámico

## ACTIVIDADES AÉROBICAS

Las actividades aeróbicas son movimientos de todo el cuerpo que deben durar aproximadamente 5 minutos y aumentar la frecuencia cardíaca.

## ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

Después de completar la actividad aeróbica, recomendamos hacer estiramientos dinámicos de los diferentes músculos que se utilizarán. Los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que mueven las partes del cuerpo en toda su amplitud. Si no tienes suficiente tiempo, selecciona algunos que se centren en los diferentes músculos utilizados en el deporte que practicas.

# Cómo usar esta guía

1

Selecciona algunos ejercicios que **se centren en diferentes músculos**.

2

Intenta hacer entre **15 y 20 repeticiones** de cada ejercicio.

3

Muchos de estos estiramientos se pueden realizar **en el lugar o en el área de juego**.

# Movimientos circulares de brazos

## INSTRUCCIONES

- Párate erguido con los brazos hacia abajo. Haz círculos grandes lentamente con los brazos hacia delante.
- Repite los ejercicios en la dirección contraria.



# Balaneo de brazos

## INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical con los pies separados y extiende los brazos hacia los lados formando una "T".
- Cruza los brazos delante del cuerpo y estíralos lo más atrás posible hasta tocar los hombros o la espalda.
- Descruza los brazos y vuelve a la posición inicial.



# Talones al glúteo

## INSTRUCCIONES

- Camina o trota levantando los talones hasta tocar o casi tocar los glúteos.
- Alterna las piernas de forma rápida. Mantén los brazos flexionados a la altura de los codos y balancéalos de atrás hacia delante.
- Comienza lentamente con una caminata y anda 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.



# Balanceo de piernas hacia adelante

## INSTRUCCIONES

- Para empezar, Cólocate en posición vertical con los brazos extendidos hacia los lados para mantener el equilibrio, o sujétate de algún objeto fijo (por ejemplo, una pared, una silla, una cerca) con una mano.
- Balancea/levanta una pierna hacia delante y, luego, gírala hacia atrás detrás de ti. Trata de no flexionar la pierna en movimiento.
- Repita los ejercicios con la otra pierna. Si te sujetas de algún objeto para mantener el equilibrio, cambia de mano



# Caminata sobre talones



## INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical.
- Vuelve a dejar caer tu peso sobre los talones.
- Levanta la punta del pie del suelo.
- Mantén sobre los talones y da unos 15 a 20 pasos hacia delante.



# Elevación de rodillas



## INSTRUCCIONES

- Camina o trota mientras levantas la rodilla flexionada hasta la altura de la cadera o más arriba.
- Alterna las piernas de forma rápida. Mantén los brazos flexionados a la altura de los codos y balancéalos de atrás hacia delante.
- Comienza de forma lenta con una caminata/marcha y anda 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.



# Trote en el lugar



## INSTRUCCIONES

- Trota en el lugar.
- Asegúrate de balancear los brazos todo el tiempo.

# Balances de piernas laterales

## INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical y sujétate ligeramente de algún objeto fijo (por ejemplo, una pared, una silla, una cerca) con ambas manos.
- Balancea/levanta una pierna hacia un lado con el pie flexionado y, luego, balancea esa misma pierna cruzando el cuerpo por delante de la pierna apoyada.
- Repite los ejercicios con la otra pierna.



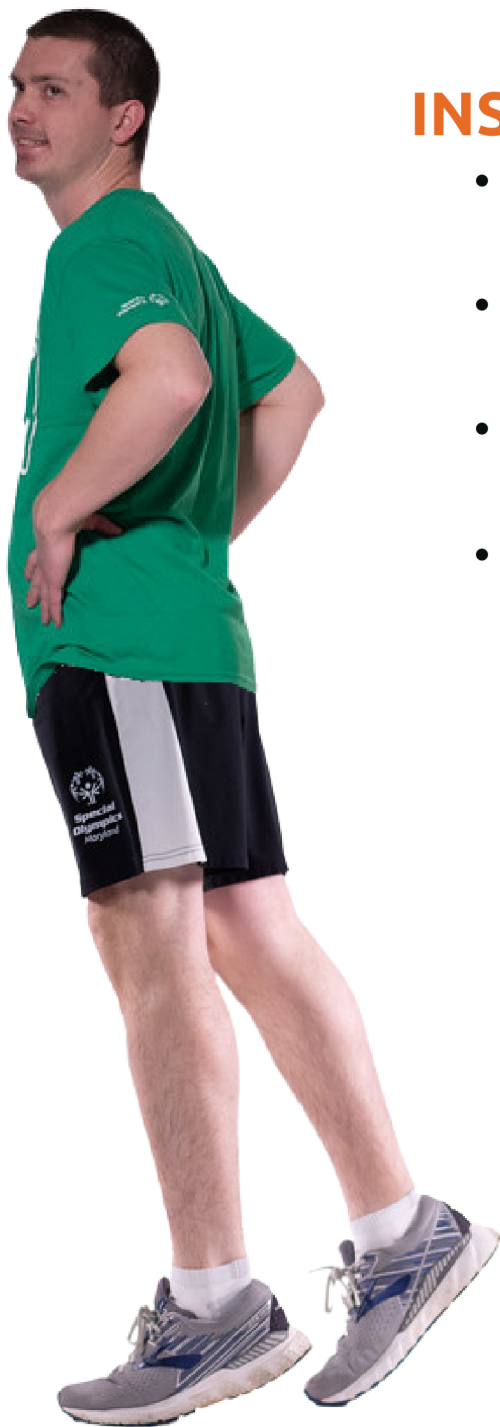
# Desplazamientos laterales

## INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y flexiona las rodillas. Extiende los brazos a los lados.
- Da un paso con el pie derecho hacia un lado y, a continuación, coloca el pie izquierdo al lado.
- Haz 5 desplazamientos hacia la derecha y, luego, cambie de dirección.
- Haz 5 deslizamientos hacia la izquierda, dirigiendo el ejercicio con el pie izquierdo. Sigue desplazándose de lado a lado.



# Caminata en puntillas



## INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical.
- Deja caer tu peso sobre la parte anterior de la planta de los pies.
- Levanta los talones del suelo para ponerte de puntillas.
- En puntas de pie, camina hacia delante.



# Giros de torso



## INSTRUCCIONES

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



# Barridos de piernas con caminata

## INSTRUCCIONES

- Párate con el talón derecho adelante, los dedos de los pies apuntando arriba y la pierna recta.
- Inclínate hacia delante, estira las manos hacia el pie derecho y simula que recoges un objeto con las manos.
- Das un paso hacia delante y vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio con el talón izquierdo hacia delante.



# Beneficios de los ejercicios de calentamiento

Un ejercicio de calentamiento debe ser la primera actividad física en cada sesión de entrenamiento o competición. Un buen calentamiento ayuda a **alcanzar un estado de preparación física y mental.**

## Beneficios físicos y mentales

- Aumentan la frecuencia cardiaca
- Aumentan la frecuencia respiratoria
- Aumentan la temperatura corporal y muscular
- Envían un mayor flujo de sangre a los músculos activos
- Cambian el enfoque de la vida al deporte
- Conectan la mente y el cuerpo