

GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO



ESQUÍ DE FONDO

***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.



Elevación de pantorrillas

INSTRUCCIONES

- Párate erguido con los pies al ancho de las caderas. deja caer tu peso sobre la parte anterior de la planta de los pies.
- Levanta los talones del suelo para ponerte de puntillas. Quédate en esta posición durante 3 segundos.
- Baja los talones hasta el suelo.



Saltos de tijera hacia del ante

INSTRUCCIONES

- Párate con un pie delante del otro y los brazos hacia abajo a los lados.
- Salta y cambia de pie. Balancea los brazos hacia los lados por encima de la cabeza.
- Salta para llevar los brazos a los costados y cambia las piernas a la posición inicial.



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



Movimientos circulares de cadera

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Coloca las manos sobre las caderas.
- Gira lentamente las caderas, haciendo círculos grandes en una dirección. No muevas los pies.
- Repite el ejercicio en la otra dirección.



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.



Marcha en el lugar

INSTRUCCIONES

- Camina en el lugar. Levanta las rodillas tan alto como pueda. Mantén un ritmo constante.
- Mientras levanta la rodilla, balancea el brazo opuesto frente a ti.
- Cambia los brazos cuando cambies las piernas.



Rebote de lado a lado

INSTRUCCIONES

- Comienza parándote sobre el pie derecho con la rodilla derecha flexionada.
- Salta lo más lejos que puedas hacia la izquierda, comenzando con la pierna izquierda. Aterriza sobre el pie izquierdo con la rodilla ligeramente flexionada.
- Asegúrate de estar equilibrado. Ahora salta lo más lejos que puedas hacia la derecha, comenzando con la pierna derecha. Aterriza sobre el pie derecho con la rodilla ligeramente flexionada.
- Continúa yendo de lado a lado.



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.



Extensiones cruzadas hasta la punta de los pies

INSTRUCCIONES

- Para empezar, Cólocate en posición vertical con los pies separados y extiende los brazos hacia los lados formando una "T".
- Extiende una mano por delante del cuerpo y toca el costado del pie del lado opuesto. Mantén los brazos y las piernas lo más rectos posible.
- Regresa a la posición vertical inicial con los brazos extendidos a los lados. Extiende la otra mano por delante del cuerpo y toca el costado del pie del lado opuesto.



Patadas altas con caminata

INSTRUCCIONES

- Extiende los brazos a los lados o frente a ti.
- Haz círculos con las muñecas en una dirección y, luego, en la dirección opuesta.



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