

GUÍA DE EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



CICLISMO

**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.

Postura del gato-vaca

INSTRUCCIONES

- Comienza apoyando las manos y rodillas en el suelo. Arquea la espalda y mira tu abdomen para la pose de gato.
- Mira hacia el cielo, deja que tu abdomen se hunda hacia el suelo y arquea la espalda para adoptar la postura de la vaca. Repite el movimiento.



GATO



VACA

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.



Perro boca abajo

INSTRUCCIONES

- Comienza apoyando las manos y rodillas en el suelo. Dobla los dedos de los pies hacia abajo, levanta las caderas y estira las piernas lo máximo posible.
- Mantén las piernas y brazos rectos.
- Mantén los dedos de los pies apuntando hacia delante y deja que la cabeza cuelgue hacia abajo.



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 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.



Flexión de columna hacia atrás de pie



INSTRUCCIONES

- Ponte de pie. Coloca las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda, con los dedos apuntando hacia abajo, mientras junta los codos.
- Exhala para arquear la espalda, solo hasta donde tu cuerpo se sienta cómodo.



Estiramiento de pecho de pie



INSTRUCCIONES

- Ponte de pie y junta las manos detrás de la espalda.
- Levanta las manos lo más alto posible mientras mantiene los codos rectos. Empuja el pecho hacia delante.
- Mantén la espalda recta y el mentón levantado.



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.

