

# GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO



## BALONMANO

***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.



# 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.





# 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.



# Flexiones de cadera

## INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y las manos en las caderas.
- Levanta la rodilla derecha por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado derecho y apoya el pie en el suelo.
- Levanta la rodilla derecha por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado izquierdo y apoya el pie en el suelo.
- Cambia de lado. Levanta la rodilla izquierda por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado izquierdo y apoya el pie en el suelo.
- Levanta la rodilla izquierda por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado derecho apoya el pie en el suelo.
- Continúa alternando los lados.



# 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.



# 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.



# Patadas altas con caminata



## INSTRUCCIONES

- Con una postura en alto y la espalda recta, camina hacia delante y pateas con una pierna hacia delante lo más alto que puedas.
- Mantén los brazos extendidos a los lados o al frente, según lo que te resulte mejor para mantener el equilibrio.
- Cambia de lado y pateas con la otra pierna hacia delante.
- Continúa alternando las piernas mientras caminas hacia delante.



# 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.

