GUÍA DE EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



JUDO

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.

Special Olympics

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.

Special Olympics

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.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Robbie Albano

Special Olympics

Postura del niño

INSTRUCCIONES

- Arrodíllate en el suelo.
- Flexiona las caderas. Coloca los brazos al lado de la cabeza con las manos en el suelo frente a ti.
- Siéntate sobre los talones. Debes sentir un estiramiento en los hombros y la espalda baja.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Dan Tucholski

Special Olympics

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.



Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Solomon Burke

Special Olympics

Rodilla al pecho

INSTRUCCIONES

- Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas.
- Lleva la rodilla derecha hacia el pecho.
- Lleva las manos debajo de la rodilla. Acerca la pierna a tu cuerpo hasta que sientas un estiramiento en la parte posterior del muslo derecho.
- Repite el estiramiento en la pierna izquierda.



Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Novie Craven

Special Olympics

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.





Con los atletas de Olimpiadas Especiales, Danilo Benítez y John Bossard II

Special Olympics

Estiramiento de rotación sentado

INSTRUCCIONES

- Siéntate erguido en el suelo con las piernas estiradas frente a ti.
- Cruza la pierna derecha por sobre la pierna izquierda. Coloca el pie derecho en el suelo cerca de la rodilla izquierda.
- Gira la parte superior del cuerpo hacia el lado derecho. Utiliza el brazo derecho para ayudarte a sentarte erguido. Use el brazo izquierdo contra la pierna derecha para ayudarle a girar. Debes sentir un estiramiento en la cadera y en el costado de la espalda.
- Cambia de lado y repite el estiramiento.



Con la participación de la Directora de Inspiración de Olimpiadas Especiales, Loretta Claiborne

Special Olympics

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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Solomon Burke

Special Olympics

Estiramiento lateral



INSTRUCCIONES

- Ponte de pie con los pies un poco más abiertos que el ancho de las caderas.
- Levanta el brazo izquierdo para que quede cerca de la oreja.
- Inclínate hacia un lado por la cintura hacia el lado derecho. Mantén el brazo junto a la oreja todo el tiempo. Debes sentir un estiramiento en la parte lateral izquierda del torso.
- Repite con el brazo derecho hacia arriba y el lado izquierdo flexionado.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Ben Collins

Special Olympics

Estiramiento de tríceps

INSTRUCCIONES

- Párate o siéntate erguido con el brazo izquierdo junto a la oreja. Dobla el codo para que la mano toque la espalda.
- Estira el brazo derecho por encima de la cabeza. Sostén el codo izquierdo con la mano derecha. Tira del brazo izquierdo aún más cerca de la oreja. Debes sentir un estiramiento en la parte superior del brazo izquierdo.
- Repite el estiramiento con el brazo derecho junto a la oreja y el brazo izquierdo agarrando el codo derecho.





Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, David Godoy

Special Olympics

Estiramiento de flexión y extensión de muñeca



FLEXIÓN



EXTENSIÓN

INSTRUCCIONES

- Siéntate o ponte de pie con la cabeza erguida y mirando hacia delante.
- **Extensión:** Gira la palma de la mano hacia el suelo. Utiliza la otra mano para estirar tu mano hacia el suelo.
- **Flexión:** Gira la palma de la mano hacia el techo. Utiliza la otra mano para tirar de tus dedos hacia el suelo.
- Cambia de brazo y repite ambos estiramientos.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Robbie Albano

Special Olympics

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.

Special Olympics