GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO

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 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.

Special Olympics

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.**

Special Olympics

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.

Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Jayla Neal

Special Olympics

Balanceo 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 vuelva a la posición inicial.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, David Godoy

Special Olympics

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.

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

Special Olympics

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.

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

Special Olympics

Estocadas hacia delante

INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y Pon las manos en las caderas.
- Da un gran paso hacia delante con el pie derecho y flexiona ambas rodillas de modo que la rodilla izquierda casi toque el suelo.
- Empuja la pierna izquierda y vuelve a la posición inicial. Repite el movimiento con la pierna izquierda hacia delante.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Jimmy Tadlock

Special Olympics

Saltos de rana

INSTRUCCIONES

- Comienza parándote con los pies separados.
- Flexiona las rodillas y las caderas para ponerte en cuclillas. Toca el suelo con las manos.
- Salta hacia arriba en el aire con los brazos hacia arriba.
- Aterriza en cuclillas con las manos tocando el suelo.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Danilo Benitez

Special Olympics

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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Justin Hunsinger

Special Olympics

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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Tom Merz

Special Olympics

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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Chris Dooley

Special Olympics

Trote en el lugar

INSTRUCCIONES

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

Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Alicia Gogue

Special Olympics

Saltos de tijera

INSTRUCCIONES

- Salta y separa mientras mueves los brazos por encima de la cabeza.
- Salta de nuevo y lleva los brazos hacia los lados y las piernas juntas.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Matthew Whiteside

Special Olympics

Balanceos 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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Garrett Barnes

Special Olympics

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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Matthew Whiteside

Special Olympics

Saltos de lado a lado

INSTRUCCIONES

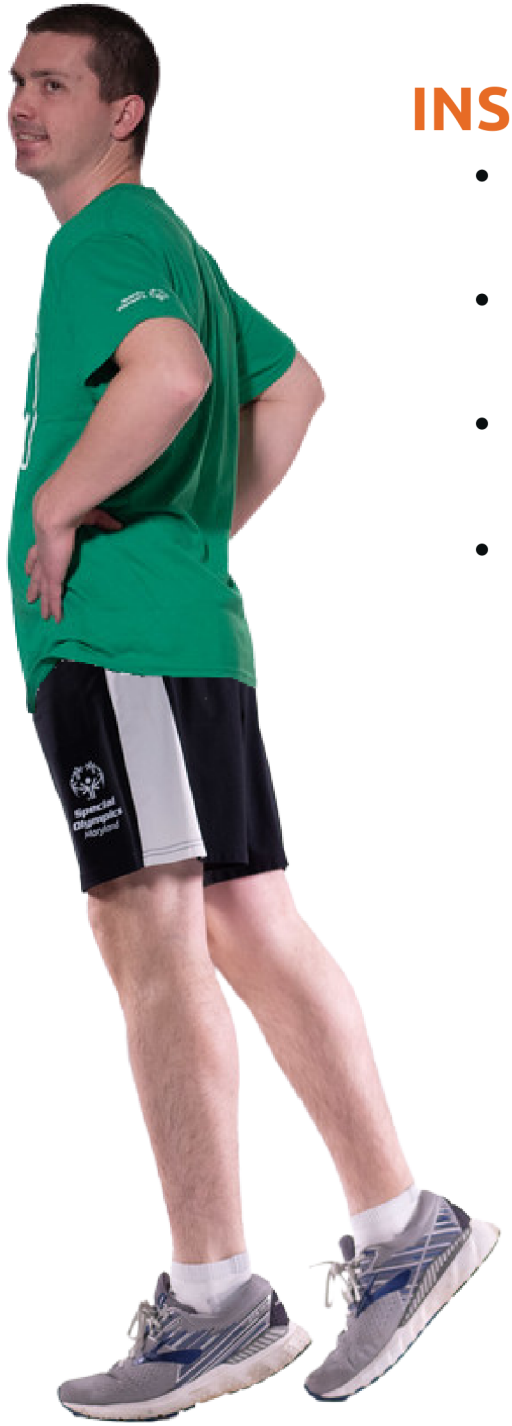
- Dobla ligeramente las rodillas y salta tan alto como puedas hacia un lado y, luego, hacia el otro lado.

NOTA: También puedes saltar hacia delante o hacia atrás osaltar en el lugar.

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

Special Olympics

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.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Justin Hunsinger

Special Olympics

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.

Con la participación de la atleta de Olimpiadas Especiales, Jayna Neal

Special Olympics

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 elcostado del pie del lado opuesto.

Con la participación del atleta de Olimpiadas Especiales, Alonzo Johnson

Special Olympics

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

Special Olympics