

# GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO



## NAVEGACIÓN A VELA

**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.



# 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.



# 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.



# Escaladores

## INSTRUCCIONES

- Comienza en una posición de flexión con la pierna izquierda al frente de modo que el pie esté en el piso debajo del pecho.
- Mantén las manos en el suelo. Salta o da un paso con las piernas y cambia los pies para que la pierna derecha quede al frente.
- Salta o da un paso con las piernas nuevamente y cambia los pies para que la pierna izquierda quede al frente. Continúa saltando y cambiando de pie tan rápido como puedas.



# Golpes rápidos

## INSTRUCCIONES

- Empuña ambas manos a la altura del pecho. Mantén los codos hacia abajo y a los lados. Párate con los pies un poco más abiertos que los hombros. Dobla las rodillas ligeramente.
- Gira hacia su lado izquierdo. Golpea con el brazo derecho en esa dirección.
- Regresa al centro con ambas manos en forma de puños a la altura del pecho y los codos hacia abajo y a los lados.
- Ahora, gira hacia su lado derecho. Golpea con el brazo izquierdo en esa dirección.



# 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

