

GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO



PATINAJE DE VELOCIDAD SOBRE PISTA CORTA

**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**.

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.



Movimiento rápido de pies

INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y las rodillas flexionadas.
- Extiende los brazos a los lados con los codos flexionados.
- Levántate sobre las puntas de los pies y corre en el lugar lo más rápido posible.
- Mueve los pies con rapidez.



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.



Balanceo de piernas hacia adelante

INSTRUCCIONES

- Para empezar, Cólocate en posición vertical con los brazos extendidos hacia los lados para mantener el equilibrio, o sujétate de algún objeto fijo (por ejemplo, una pared, una silla, una cerca) con una mano.
- Balancea/levanta una pierna hacia delante y, luego, gírala hacia atrás detrás de ti. Trata de no flexionar la pierna en movimiento.
- Repita los ejercicios con la otra pierna. Si te sujetas de algún objeto para mantener el equilibrio, cambia de mano



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.



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.



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.



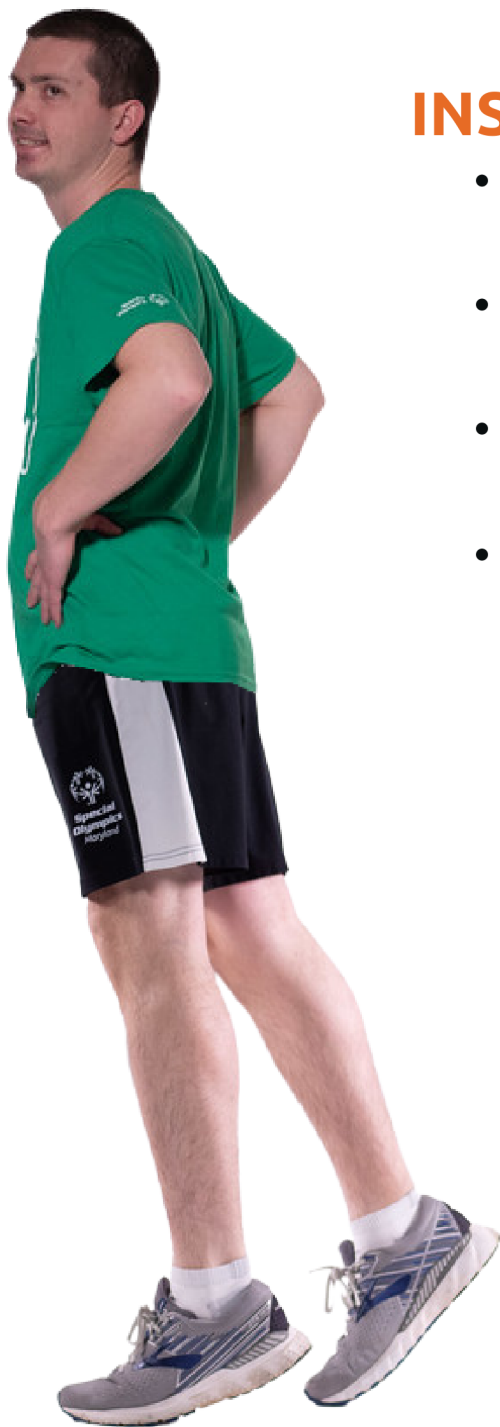
Saltos de línea de una pierna

INSTRUCCIONES

- Busca, dibuja o imagina una línea en el suelo frente a ti.
- Levanta el pie derecho en el aire y flexiona la rodilla.
- Frente a la línea, salta sobre ella, hacia delante y hacia atrás durante 10 repeticiones.
- Detente y mueve los pies de modo que la línea quede al costado del cuerpo. De pie sobre el pie izquierdo, salta lateralmente sobre la línea, de lado a lado durante 10 repeticiones.
- Repite este ejercicio del otro lado saltando sobre el pie derecho.



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.



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.



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.



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