

# GUÍA DE EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



## RAQUETAS DE NIEVE

**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.



# 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.

# 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.



# Perro boca abajo

## INSTRUCCIONES

- Comienza apoyando las manos y rodillas en el suelo. Dobla los dedos de los pies hacia abajo, levanta las caderas y estira las piernas lo máximo posible.
- Mantén las piernas y brazos rectos.
- Mantén los dedos de los pies apuntando hacia delante y deja que la cabeza cuelgue hacia abajo.



# Estiramiento de isquiotibiales

## INSTRUCCIONES

- Ponte de pie con el pie izquierdo unos centímetros por delante del pie derecho. Levanta los dedos del pie izquierdo.
- Flexiona la rodilla derecha ligeramente e inclina el cuerpo hacia delante.
- Alcanza los dedos del pie izquierdo con la mano izquierda. Mantén la mano derecha sobre el muslo derecho para mantener el equilibrio y apoyo.
- Debes sentir un estiramiento en la parte trasera de la pierna izquierda.
- Repite el estiramiento con la pierna derecha hacia delante.

**NOTA:** También puedes hacer este estiramiento de rodillas en el suelo.



# 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.



# 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.



# 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.



# 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.



# Estiramiento a horcajadadas de pie

## INSTRUCCIONES

- Ponte de pie con los pies ligeramente más abiertos que la anchura de los hombros.
- Inclínate hacia delante a la altura de las caderas y estírate hacia el suelo manteniendo las rodillas rectas.
- Intenta apoyar las manos en el suelo entremedio de los pies.



# 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.

