

GUÍA DE EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



NATACIÓN

**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.



Estiramiento de pantorrillas



INSTRUCCIONES

- Párate frente a una pared. Coloca las manos contra la pared a la altura de los hombros.
- Coloca un pie delante del otro.
- Flexiona los codos e inclínate hacia la pared. Sentirás un estiramiento en las pantorrillas.
- Mantén la rodilla recta y las caderas hacia delante. Asegúrate de que el talón permanezca en el suelo.
- Cambia de pie y repite el estiramiento.

Estiramiento de hombros con brazos cruzados

INSTRUCCIONES

- Cruza el brazo izquierdo sobre el pecho con el codo ligeramente flexionado. Asegúrate de mantener el hombro izquierdo alejado de la oreja.
- Coloca la mano derecha en la parte posterior del brazo izquierdo, justo por encima del codo. Lleva el brazo izquierdo hacia el pecho hasta que sientas un estiramiento. Repite el mismo movimiento con el brazo derecho.



Estiramiento de figura cuatro

INSTRUCCIONES

- Acuéstate en el suelo con la rodilla derecha en el aire.
- Coloca el tobillo izquierdo encima del muslo derecho.
- Agarra la parte inferior del muslo derecho. Lleva el muslo hacia el pecho. Debes sentir un estiramiento en la cadera izquierda.
- Cambia de pierna y repite el estiramiento.



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.



Estiramiento de espalda redondeada

INSTRUCCIONES

- Ponte de pie y entrelaza los dedos con las palmas hacia afuera.
- Estira los brazos frente a ti a la altura de los hombros.
- Extiende los brazos para sentir cómo se estira la parte superior de la espalda. Lleva el mentón hacia el pecho y mira hacia abajo.



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.



Flexión de columna hacia atrás de pie



INSTRUCCIONES

- Ponte de pie. Coloca las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda, con los dedos apuntando hacia abajo, mientras junta los codos.
- Exhala para arquear la espalda, solo hasta donde tu cuerpo se sienta cómodo.



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.



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.

