

GUÍA DE EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



TENIS DE MESA

**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 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 flexión y extensión del cuello

INSTRUCCIONES

- Siéntate o ponte de pie con la cabeza erguida y mirando hacia delante.
- **Flexión:** baja lentamente el mentón hacia el pecho y mira hacia abajo. Mantén unos segundos para volver a la posición inicial.
- **Extensión:** inclina lentamente la cabeza hacia atrás y mira hacia el cielo. Mantén unos segundos para volver a la posición inicial.
- Regresa a la posición inicial y repite cada uno, moviendo lentamente la cabeza hacia abajo y arriba.



FLEXIÓN



EXTENSIÓN

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 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 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.



Estiramiento de flexión y extensión de muñeca



FLEXIÓN

INSTRUCCIONES

- Siéntate o ponte de pie con la cabeza erguida y mirando hacia delante.
- **Extensión:** Gira la palma de la mano hacia el suelo. Utiliza la otra mano para estirar tu mano hacia el suelo.
- **Flexión:** Gira la palma de la mano hacia el techo. Utiliza la otra mano para tirar de tus dedos hacia el suelo.
- Cambia de brazo y repite ambos estiramientos.



EXTENSIÓN



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.

