



Special Olympics

TRAIN
at home



Guía de Ejercicio



1 Introducción
P. 2-3

2 Básicos del
Ejercicio
P. 4-5

3 Estiramiento
P. 6-9

4 Velocidad
y Agilidad
P. 10-13

5 Potencia
P. 14-17

6 Fuerza
P. 18-21

7 Coordinación
P. 22-25

8 Equilibrio
P. 26-29

9 Flexibilidad
P. 30-33

10 Resistencia
Aeróbica
P. 34-37

11 Plan de
Ejercicio
P. 38-39

12 Ficha de
Ejercicio
P. 42-43

13 Recursos
P. 44-45



Special Olympics

TRAIN

TRAIN

HOME

Guía de Ejercicio

1

Introducción

El hacer ejercicio regularmente mantiene tu cuerpo saludable. Es importante hacer ejercicio durante un mínimo de 30 minutos diarios. Aún así, consulta siempre con tu doctor para asegurarte de que el ejercicio es aconsejable para ti. Hacer ejercicio puede resultar muy divertido si se hace con familiares y amigos. Hay muchas formas diferentes de hacer ejercicio.

• Muchas actividades diferentes pueden mejorar tu salud

1. Ejercicio moderado. El ritmo cardiaco te aumenta ligeramente, pero aún es posible conversar con tu compañero de ejercicio.

Actividades como:

- softball
- bolos
- yoga

2. Ejercicio vigoroso. El ritmo cardiaco te aumenta considerablemente. La respiración es rápida y no es posible mantener una conversación.

Actividades como:

- correr
- bicicleta
- fútbol

• Beneficios del ejercicio

- Mejora de la autoestima.
- Control del peso y mejora de la condición física.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, cáncer de colon y diabetes de tipo 2.
- Ayuda a controlar la presión sanguínea.
- Mejora la flexibilidad y la postura corporal.
- Ayuda a aumentar la fortaleza de los músculos y los huesos.
- Previene lesiones.
- Hace sentirse mejor con menos preocupaciones.



Rutina

El seguir una rutina de ejercicios adecuada ayuda a prevenir lesiones y aumenta los beneficios. Es muy importante calentar antes y después de hacer ejercicio para prevenir que los músculos se lesionen, se sobrecarguen o duelan.

1. Calentamiento

Es muy importante que calientes bien los músculos para evitar que se sobrecarguen o te duelan.

- Primero, una actividad aeróbica breve. Correr, caminar deprisa o bicicleta durante cinco minutos.
- Luego, un estiramiento dinámico. (Ver sección 3).

2. Actividad

Recuerda hacer ejercicio durante un mínimo de 30 minutos todos los días.

- Lleva prendas adecuadas para la actividad, especialmente un calzado que te ofrezca un buen apoyo.
- Bebe mucha agua mientras estés activo y justo después de la actividad física.

3. Relajación

Es muy importante relajar los músculos para evitar que te duelan y además ayuda a que recuperes el ritmo cardiaco normal.

- Corre, monta en bicicleta o camina deprisa durante cinco minutos.
- Por último, haz un estiramiento estático para evitar dolores musculares. (Ver sección 3)

3

Estirar es importante

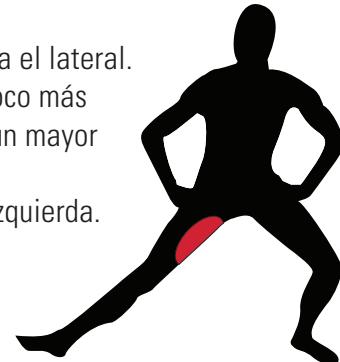
Es importante estirar bien para evitar lesiones. Los estiramientos preparan los músculos para el ejercicio y evitan que se sobrecarguen. Estira antes y después de hacer ejercicio.

- Los estiramientos **dinámicos** antes del ejercicio reducen las posibilidades de que te hagas daño.
 - Mantén cada estiramiento durante 4 o 5 segundos y repítelo 4 veces.
 - Los estiramientos dinámicos preparan los músculos para los movimientos que se realizarán durante la actividad física.
- Los estiramientos **estáticos** después del ejercicio aumentan la flexibilidad y evitan que aparezcan dolores musculares.
 - Para estirar estáticamente, mantén cada estiramiento durante 20 segundos sólo una vez.
 - Los estiramientos estáticos aumentan tu rango de movimiento.

Utiliza los mismos estiramientos tanto para el estiramiento dinámico, como para el estático. Si alguno de los estiramientos te causa dolor, para inmediatamente. Este es un ejemplo de una rutina de estiramientos.

Inglés

1. Flexionar la rodilla derecha.
2. Estirar la pierna izquierda hacia el lateral.
3. A continuación, flexionar un poco más la rodilla derecha para lograr un mayor estiramiento.
4. Repetir flexionando la rodilla izquierda.



Gemelos

1. De pie con la pierna derecha frente a la izquierda.
2. Inclinarse hacia delante hasta justo antes de que el talón izquierdo se levante del piso manteniendo ambas rodillas flexionadas.
3. Mantener y repetir con la pierna contraria.

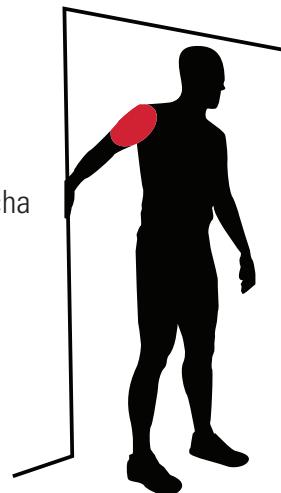


Tríceps

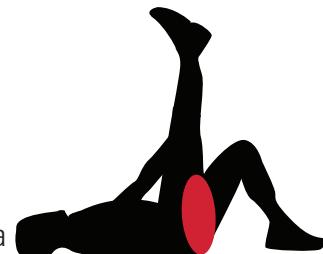
1. Elevar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza.
2. Luego, flexionar el codo de forma que los dedos apunten hacia abajo por detrás de la espalda.
3. Con la mano izquierda ejercer presión sobre el codo derecho.
4. Mantener y repetir con el brazo contrario.

**Bíceps**

1. Apoyar la palma de la mano derecha contra la pared.
2. Girar el tronco hacia la izquierda.
3. Repetir con el brazo izquierdo.

**Isquiotibiales**

1. Tumbarse en el piso.
2. Elevar la pierna derecha y agarrarla con ambas manos.
3. Empujar suavemente la pierna hacia el tronco.
4. Mantener y repetir con la pierna contraria.

**Cuádriceps**

1. De pie sobre la pierna derecha.
2. Flexionar la pierna izquierda de modo que el talón toque el trasero o quede cerca.
3. Sostener la pierna izquierda con la mano izquierda.
4. Mantener y repetir con la pierna contraria.

**Lateral de la pierna**

1. Cruzar la pierna izquierda por delante de la derecha.
2. Inclinarse hacia el lado izquierdo.
3. Repetir con el lado derecho.

**Zona lumbar**

1. Sentarse en el piso.
2. Pasar la pierna izquierda por encima de la otra pierna con la rodilla hacia arriba.
3. A continuación, girar el tronco hacia el lado izquierdo.





Velocidad y Agilidad

La velocidad y la agilidad son la capacidad para moverse con rapidez y cambiar de dirección sin perder el control ni el equilibrio.

- **PRUEBA EN COMPAÑÍA:**

Carreras de escaleras

Compete con tu familia para ver quién puede subir las escaleras más rápidamente. Anota el mejor tiempo e intenta superarlo la próxima vez.

- **Actividades para hacer con tus familiares y amigos**

Luz roja - Luz verde

Requisitos: un espacio amplio.

Preparación: se determina una línea de salida y una de llegada como mínimo a 15 metros de distancia entre ellas. Se elige a una persona para que haga de "semáforo". La persona que es el semáforo debe colocarse mirando la línea de llegada. El resto de jugadores forma una línea en la línea de salida.

Cómo jugar:

1. El "Semáforo" dice "luz verde" y los jugadores corren todo lo que pueden pasando al Semáforo hacia la línea de llegada.
2. Cuando el "Semáforo" diga "luz roja" todos deben parar inmediatamente.
3. Si un jugador no para cuando el Semáforo dice "luz roja", ese jugador debe volver a la línea de salida.
4. Cuando el Semáforo dice de nuevo "luz verde" los jugadores siguen corriendo hacia la línea de llegada.
5. El Semáforo debe decir "luz verde" y "luz roja" varias veces durante el juego.
6. La primera persona que alcance la línea de llegada es el nuevo Semáforo.



Partido de fútbol

Requisitos: balón de fútbol, dos porterías.

Preparación: formar dos equipos o marcar una distancia de 15 metros.

Cómo jugar:

1. Controla el balón de fútbol tan rápido como puedas por un recorrido de al menos 15 metros.
2. Otra opción es jugar un partido de fútbol en el jardín de casa o con un equipo.
3. Intenta centrarte en ir lo más rápido posible y ser capaz de cambiar las direcciones rápidamente.



• Actividad individual

Carrera de ida y vuelta

1. Para practicar la carrera de ida y vuelta, marca una distancia de al menos 10 metros. Señala los dos extremos.
2. Recorre la distancia dos veces tan rápido como puedas y cronometra cuánto te cuesta.
3. Intenta batir tu propio record.





Potencia

La potencia muscular es la capacidad de ejercer la fuerza máxima en un corto periodo de tiempo.

- PRUEBA EN COMPAÑÍA:

Lanzamiento de balón medicinal

Compete con tu familia para ver quién puede lanzar el balón medicinal más lejos. Aumenta el peso del balón medicinal después de un mes.

- Actividades para hacer con tus familiares y amigos

Salto de rana

Requisitos: espacio amplio.

Preparación: todos los jugadores se colocan en fila, uno detrás de otro. Los jugadores se arrodillan en el piso, colocando las manos sobre el piso.

Cómo jugar:

1. La última persona de la fila coloca las manos sobre las espalda de la persona siguiente en la fila y salta con las piernas abiertas por encima de esa persona.
2. Continúa saltando sobre todas las personas de la fila.
3. Cuando haya completado toda la fila, se arrodilla ocupando la primera posición de la fila.
4. La persona que está ahora en la última posición repite este recorrido haciendo lo mismo. Se continua hasta que todos los jugadores hayan saltado varias veces.



Bolos

Requisitos: bola de bolos, bolos y pasillo de bolos.

Preparación: formar una pista de bolos o ir a alguna bolera cercana.

Cómo se juega:

- Derriba tantos bolos como sea posible.
- Intenta usar toda tu potencia al hacer rodar la bola por el pasillo.



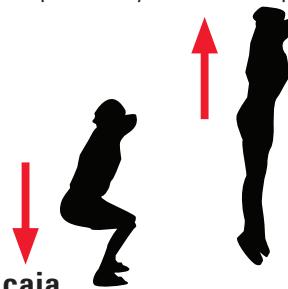
- Actividad individual

Pilometría

1. Saltos desde abajo

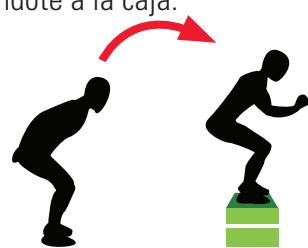
De pie con los pies separados a la anchura de los hombros.

Baja el tronco flexionando las rodillas como si te fueras a sentar y desde ahí usa las piernas y los brazos para saltar tan alto como sea posible.



2. Saltos delante a una caja

Colócate mirando una caja con los pies separados a la anchura de los hombros. Luego flexiona las rodillas como si te fueras a sentar y salta subiéndote a la caja.



3. Saltos laterales a una caja

De pie y al lado de la caja con los pies separados a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas como si te fueras a sentar y salta subiéndote a la caja.



6

Fuerza

La fuerza es la capacidad de hacer un esfuerzo constante contra una resistencia.

- **PRUEBA EN COMPAÑÍA:**

Competición de músculos

Compete con tu familia para ver quién puede lanzar más lejos un balón medicinal. Aumenta el peso del balón después de un mes.

- **Actividades para hacer con tus familiares y amigos**

Tirar de la cuerda

Requisitos: una cuerda y una línea en el piso.

Preparación: coloca el punto medio de la cuerda sobre la línea. Divide a los jugadores formando dos equipos equilibrados. Cada equipo agarra un extremo de la cuerda.

Cómo jugar:

1. Ambos equipos tiran de la cuerda tan fuerte como sea posible, intentando que el otro equipo cruce la línea.
2. Cuando un equipo cruza la línea, el otro equipo se declara vencedor.



Dice Simón

Requisitos: un espacio lo suficientemente amplio para que los jugadores puedan hacer los ejercicios.

Preparación: elegir un jugador para que sea "Simón".

Cómo jugar:

1. Simón dice al grupo que haga un ejercicio de fuerza, como por ejemplo flexiones, abdominales, abrir y cerrar brazos y piernas, etc., diciendo "Simón dice..." antes de cada orden.
2. Sin embargo, si Simón no dice "Simón dice" antes de dar la orden, los jugadores no deben ejecutar esa acción.
3. Si un jugador ejecuta la acción cuando Simón no dice "Simón dice", entonces ese jugador está descalificado.
4. El último que permanezca en el juego es el ganador y es el próximo Simón.



• Actividad individual

Entrenamiento de la fuerza

1. Usa el peso de tu propio cuerpo para hacer actividades en 3 series de 12 repeticiones.
2. Flexiones, abdominales, sentadillas, abrir y cerrar piernas y brazos y zancadas.



Saltos abriendo y cerrando pies y brazos

Abdominales



Flexiones



Coordinación

La coordinación es la capacidad para mover dos o más partes del cuerpo a la vez, suave y eficientemente.

- **PRUEBA EN COMPAÑÍA:**

Malabares

Compete con tu familia para ver quién puede hacer malabarismos durante más tiempo. Puedes utilizar diferentes elementos como mazas, pelotas o pañuelos.

- Actividades para hacer con tus familiares y amigos

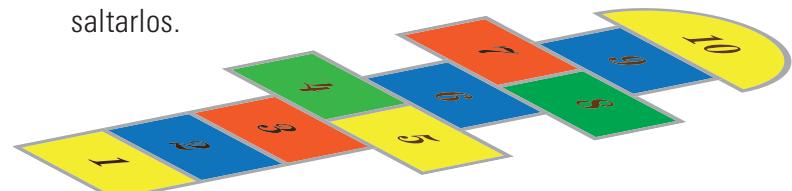
La rayuela

Requisitos: tiza, un lugar al aire libre, un objeto pequeño (moneda o guijarro).

Preparación: Hay muchas formas diferentes de dibujar la rayuela. El diseño tradicional tiene 10 cuadrados. El orden normal para este diseño es 1, 2 y 3 sobre un pie, 4 y 5 a la vez (un pie en cada uno), 6 sobre un pie, 7 y 8 a la vez (un pie en cada uno), 9 sobre un pie y se para en el 10. Puedes hacer tus propios diseños para que el juego resulte más emocionante y divertido.

Cómo jugar:

1. Lanza un objeto pequeño dentro del dibujo. La primera persona salta en el cuadrado 1 y empieza la secuencia de saltos.
2. Cuando el jugador llega al cuadrado donde está el pequeño objeto, tiene que pasar por alto ese cuadrado sin pisarlo.
3. Si el jugador no salta por encima del cuadrado donde está el pequeño objeto o toca la línea del cuadrado, se le acaba el turno.
4. Para hacer esta actividad más difícil, intenta lanzar más de un objeto pequeño en el dibujo y que el jugador tenga que saltarlos.



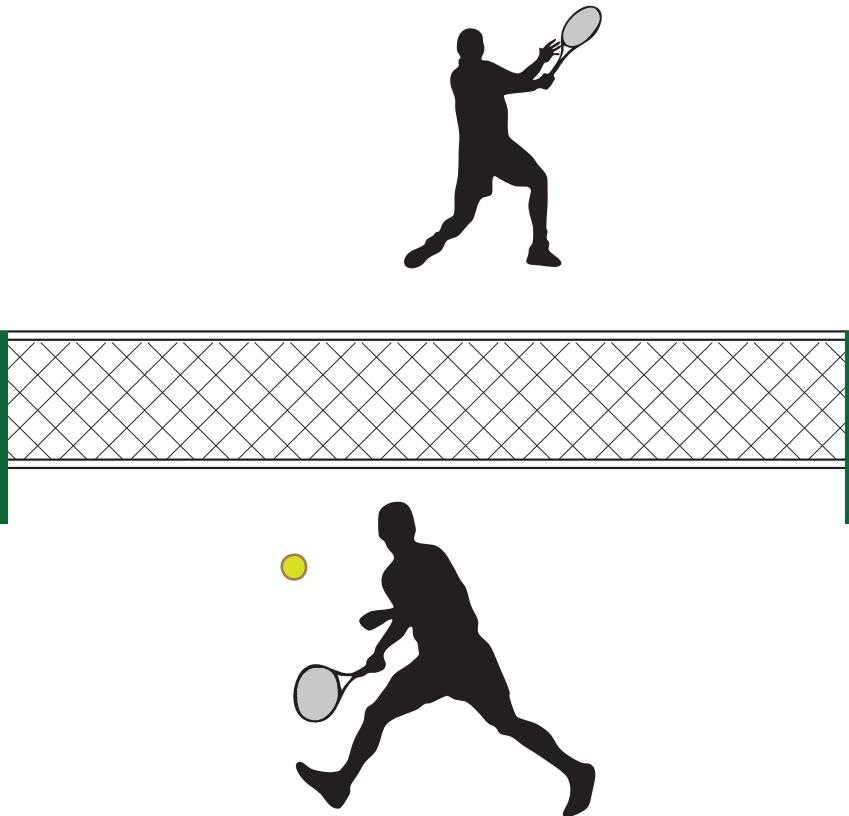
Tenis

Requisitos: pelota de tenis, raqueta, red (opcional).

Preparación: marcar las líneas de la cancha.

Cómo jugar:

1. Pásate la pelota con un amigo.
2. Otra opción es hacer un partido con 2-4 personas.
3. Intenta centrarte en hacer llegar la pelota a unos puntos concretos.

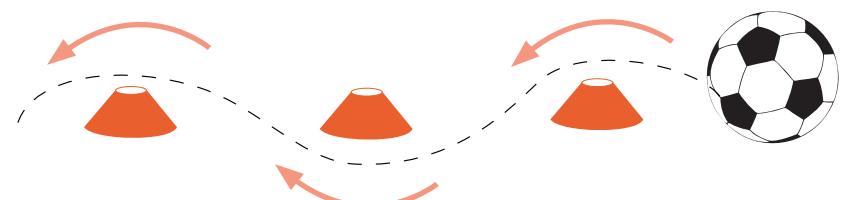


• Actividad individual

Círculo

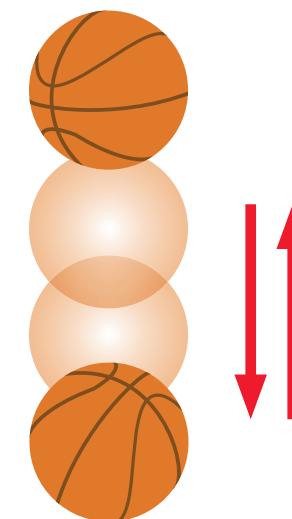
1. Fútbol

Controla el balón por un circuito de 10 metros usando los pies para cambiar la dirección.



2. Baloncesto

Controla la el balón por un circuito de 10 metros usando las manos.





Equilibrio

El equilibrio es la capacidad para permanecer de pie o tener el control del movimiento del cuerpo.

- **PRUEBA EN COMPAÑÍA:**

Prueba de la posición del flamenco

Compete con tu familia para ver quién puede mantenerse durante más tiempo en la posición del flamenco. La posición del flamenco es de pie sobre una pierna con el pie contrario apoyado en la rodilla y los brazos doblados como alas.

- Actividades para hacer con tus familiares y amigos

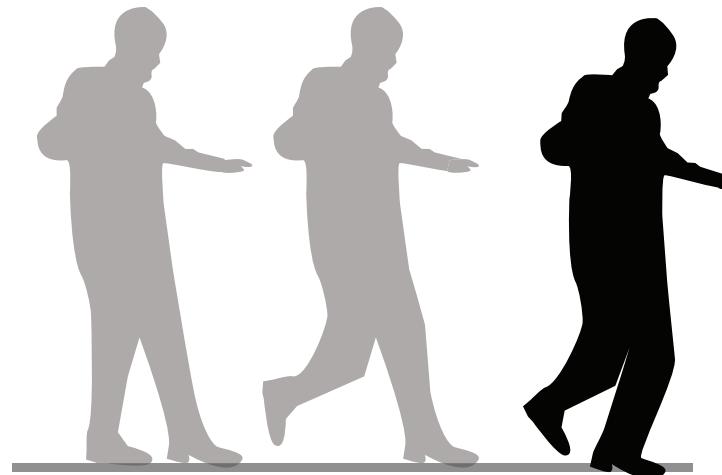
Caminar sobre una cuerda

Requisitos: cinta adhesiva.

Preparación: crear una línea recta sobre el piso con cinta adhesiva.

Cómo jugar:

Intentar caminar sobre la línea sin perder el equilibrio. ¡Con la práctica, mejorarás!



Juego de la pega

Requisitos: espacio amplio.

Preparación: elegir a una persona para que sea "la cosa".

Después, marcar un territorio dentro del que tienen que estar todos los jugadores.

Cómo jugar:

1. La persona que es "la cosa" dice "ya" y entonces intenta agarrar a otro jugador.
2. Cuando un jugador es tocado por el jugador que es "la cosa", debe quedarse "congelado" y mantener el equilibrio sobre una pierna.
3. Para "descongelarse" alguien que no sea "la cosa" debe colocarse enfrente de la persona que está congelada manteniendo el equilibrio sobre una pierna durante 5 segundos.
4. El juego finaliza cuando se llega a un tiempo máximo o cuando todos están congelados.



• Actividad individual

Mantener el equilibrio

1. De pie sobre la pierna derecha, mantén la posición durante 30 segundos sin que el pie izquierdo toque el piso.
2. Cambia la pierna y ahora mantente de pie sobre la pierna izquierda sin que el pie derecho toque el piso.
3. Para ayudarte a mantener el equilibrio, extiende los brazos abiertos hacia los lados.
4. Si esto te resulta muy fácil, cierra los ojos mientras mantienes el equilibrio sobre un pie.



Cambia de pierna después de haberte mantenido durante 30 segundos

9

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad para flexionarse con un movimiento de un rango completo.

- **PRUEBA EN COMPAÑÍA:**

Sentarse y alcanzar

Todas las semanas compite con tu familia para ver quién alcanza más lejos. Para hacer esta prueba, siéntate en el piso con las piernas abiertas e intenta alcanzar el punto más lejano posible flexionándote desde la cintura. Mide desde tu punto de inicio hasta el punto más lejano que alcances.

- **Actividades para hacer con tus familiares y amigos**

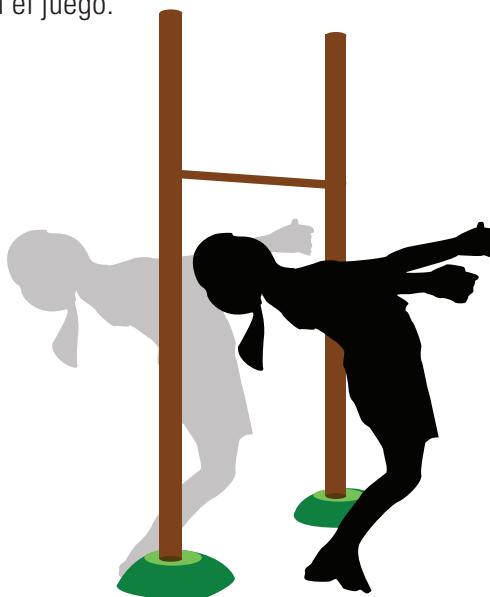
Limbo

Requisitos: una barra para el limbo y un soporte (o algo similar; un metro y dos sillas por ejemplo).

Preparación: el soporte sostiene la barra del limbo. Formar una fila detrás de la barra.

Cómo jugar:

1. Flexiona el tronco hacia atrás para poder pasar por debajo de la barra.
2. Si un jugador coloca las manos sobre el piso o golpea la barra, queda descalificado.
3. Después de que todos los jugadores que están en la fila hayan pasado por debajo de la barra, bajarla ligeramente.
4. La persona que logre pasar por debajo de la medida más baja, gana el juego.



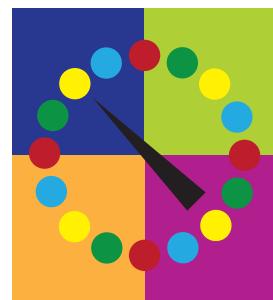
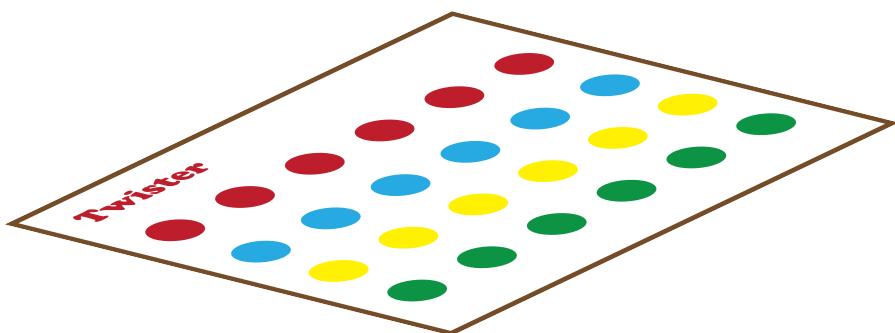
Twister

Requisitos: estera del Twister.

Preparación: la estera tiene cuatro filas de círculos grandes coloreados. En una misma fila los círculos son de colores diferentes: rojo, amarillo, azul y verde.

Cómo jugar:

1. Juega al Twister siguiendo las reglas del juego.
2. Intenta centrarte en ser lo más flexible posible cuando intentes alcanzar un color.



• Actividad individual

Yoga de flexibilidad

Intenta estas posturas para aumentar la flexibilidad. Si alguna de ellas te resulta dolorosa, para inmediatamente. Mantente en cada postura durante un minuto.

- Saludo arriba

De pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Eleva los brazos por arriba de la cabeza y une las manos. Flexiona la espalda hacia atrás.



- Cobra

Túmbate boca a bajo. Eleva el cuerpo apoyándote sobre los manos y flexiona la espalda hacia atrás.



- Guerrero II

Flexiona una pierna de modo que el muslo esté paralelo al suelo. Extiende la otra pierna todo lo que puedas. A continuación, extiende los brazos en cruz de forma que estén paralelos al piso.



- Alcanzar el dedo gordo

Túmbate de espaldas. Levanta una pierna e intenta lentamente agarrarla y sostenerla con la mano del mismo lado.



10

Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad para hacer ejercicio durante periodos largos tiempo.

- **PRUEBA EN COMPAÑÍA:**

- Saltar la cuerda**

Compete con tu familia para ver quién aguanta más tiempo saltando a la cuerda. Anota el mejor tiempo de cada día.

- **Actividades para hacer tus familiares y amigos**

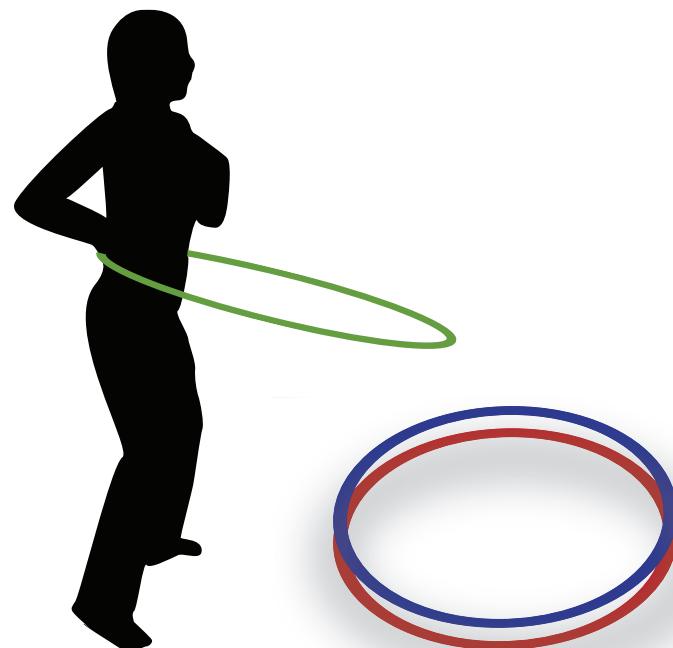
- Bailar el hula hop**

Requisitos: hula hoops

Preparación: los jugadores tienen que separarse para tener espacio suficiente.

Cómo jugar:

1. Cada jugador se coloca dentro del hula hop y lo hacer girar rotando el hula hop alrededor de la cintura.
2. Intentar hacer rotar el aro tanto tiempo como sea posible.
3. El jugador que lo mantenga rotando más tiempo, gana.



Bicicleta

Da un paseo en bicicleta con la familia durante 20 - 30 minutos. Lleva siempre un casco de seguridad y sigue las normas de circulación de tu región.



• Actividad individual

Correr

Ve a correr de forma suave por tu vecindario o por el gimnasio. Recuerda hacer como mínimo 30 minutos de ejercicio todos los días.



11

Plan de Ejercicio

- Prográmate un plan para hacer ejercicio todos los días durante un mínimo de 30 minutos. (Los niños y los adolescentes deben hacer ejercicio durante al menos sesenta minutos todos los días).
- Entrena la resistencia aeróbica o la velocidad/agilidad de 3 a 5 veces a la semana.
- Entrena la coordinación, la flexibilidad y la potencia/fuerza de 2 a 3 veces a la semana.
- Intenta hacer un seguimiento para asegurarte de que cubres todas las destrezas deportivas.
- Para hacer más ejercicio, reduce las actividades sedentarias como ver la televisión, jugar a videojuegos, jugar con el ordenador o estar sentado durante mucho tiempo.
- ¡Empíézalo ya y síguelo!

Ejemplo de programa

DOMINGO	Velocidad y Agilidad
LUNES	Resistencia Aeróbica
MARTES	Fuerza/Potencia
MIÉRCOLES	Coordinación Aeróbica y Flexibilidad
JUEVES	Fuerza/Potencia
VIERNES	Velocidad y Agilidad, Coordinación y Flexibilidad
SÁBADO	Día libre

12

Ficha de Ejercicio

Créate una ficha de ejercicio con la fecha, el tipo de actividad y la duración del ejercicio. El hacer un seguimiento de tu ejercicio diario te animará a hacer ejercicio más a menudo. Ponte la meta de hacer ejercicio de 4 a 6 días a la semana.

Ejemplo de Ficha



13

Recursos

Para obtener más información sobre ejercicios puedes consultar los siguientes recursos. Los entrenadores personales, los psicólogos deportivos y el personal sanitario también son excelentes recursos que consultar para obtener más información sobre el ejercicio.

Olimpiadas Especiales

www.specialolympics.org

La página web contiene información muy útil acerca de todos los deportes que ofrece el programa de Olimpiadas Especiales. Aquí encontrarás guías de entrenamiento propias para la mayoría de estos deportes con ejercicios específicos.

My Pyramid.gov

www.mypyramid.gov

Información y consejos sobre cómo estar más activo y tener un estilo de vida saludable.

American Heart Organization

www.heart.org

Ofrece información sobre ejercicios para estar saludable.

The American College of Sports Medicine (ACSM)

www.acsm.org

Puede usarse para localizar material de lectura y seminarios sobre el deporte. (*Contenido sólo en inglés*)

National Highway Traffic Safety Administration

www.nhtsa.dot.gov

Normas de seguridad para ir en bicicleta en carretera. (*Contenido sólo en inglés*)

Referencias:

1. (2007). Extraído en junio 2010, de American College of Sports Medicine: <http://www.acsm.org>
2. (2010). Extraído en junio de 2010, de la página web de la American Heart Association: <http://www.heart.org>
3. Inside the Pyramid. (2009, abril). Extraído en junio 2010, de My Pyramid: <http://www.mypyramid.gov>

SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

¿QUÉ HAS HECHO HOY?

- Señala las formas que hayas elegido para estar saludable.
- Utiliza las dos casillas en blanco para hacer un seguimiento de otras formas que hayas elegido para estar saludable.

1. Estar más activo

Intentar hacer ejercicio durante al menos 30 minutos diarios.

Jugar en el exterior en lugar de ver la televisión.



2. Comer más frutas y verduras

Comer al menos 5 piezas al día.

Tomar frutas y verduras entre horas en lugar de comida basura.



3. Beber más agua

Llevar una botella de agua todo el día. Beber agua en lugar de refrescos con gas.



Encontrarás más ideas sobre cómo ser un atleta más saludable en las guías de Nutrición y Ejercicio de TRAIN@Home.



Special Olympics

TRAIN

1133 19TH STREET NW
WASHINGTON, DC 20036 - 3604 USA