



FIT 5

Tarjetas de Aptitud Física

Nivel 1



MADRID

*Special
Olympics*
Madrid



INSTRUCCIONES

Nivel **1**

RESISTENCIA

Haga cada ejercicio durante 30 segundos. Descanse 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

FUERZA

Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

FLEXIBILIDAD

Realice los siguientes estiramientos durante 30 segundos. Asegúrese de hacer ambos lados si el estiramiento solo se centra en un lado del cuerpo.

¿DEMASIADO FÁCIL? ¡INTENTE ESTO!

Nivel **1**

RESISTENCIA

Agregue lentamente 15 segundos al ejercicio o reduzca el tiempo de descanso en 15 segundos, para que sea más difícil. Pase al NIVEL DE RESISTENCIA 2 cuando pueda hacer estos ejercicios durante 1 minuto con solo 30 segundos de descanso.

FUERZA

Agregue 1 o 2 repeticiones por vez a cada grupo para que los ejercicios sean más difíciles. Pase al NIVEL DE FUERZA 2 cuando pueda hacer 20 repeticiones de estos ejercicios.

FLEXIBILIDAD

Agregue lentamente tiempo a los ejercicios para lograr un mejor estiramiento. Pase al NIVEL DE FLEXIBILIDAD 2 cuando pueda mantener el estiramiento durante 1 minuto.

La versión del Programa Fit 5 de Special Olympics Madrid se basa en el recurso creado por la Fundación Golisano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU., Finish Line y Herbalife.



MADRID

**Special
Olympics**
Madrid



Saltos de Tijeras

1. Dé un salto y separe las piernas mientras levanta los brazos sobre la cabeza.
2. Vuelva a saltar y lleve los brazos de nuevo al costado y las piernas juntas.



Con el deportista de Special Olympics Madrid José Ángel Palomo

Marchar y Balancear los Brazos

1. Marchar en el lugar. Levante las rodillas lo más alto que pueda. Mantenga un ritmo constante.
2. Al levantar la rodilla, lleve el brazo opuesto hacia adelante.
3. Cambie de brazo al cambiar de pierna.

1



2



Con el deportista de Special Olympics Madrid José Ángel Palomo



Golpes Rectos Rápidos

1. Coloque ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho. Mantenga los codos al costado. Párese con los pies separados un poco más que los hombros. Flexione un poco las rodillas.
2. Gire hacia la izquierda. Tire una golpe con su brazo derecho en esa dirección.
3. Vuelva al centro con ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho y los codos al costado.
4. Ahora gire hacia la derecha. Tire un golpe con su brazo izquierdo en esa dirección.



Con el deportista de Special Olympics Madrid José Ángel Palomo



MADRID

Special
Olympics
Madrid



Levantamiento de Pierna Estirada

1. Párese derecho. Use una silla o la pared para mantener el equilibrio.
2. Adelante: Levante lentamente la pierna frente a usted lo más alto que pueda. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
3. Costado: Levante lentamente la pierna a un costado con el dedo gordo del pie apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
4. la pierna. No balancee la pierna.
5. Cuando haya completado todos los levantamientos de piernas de un lado, pase al otro lado.

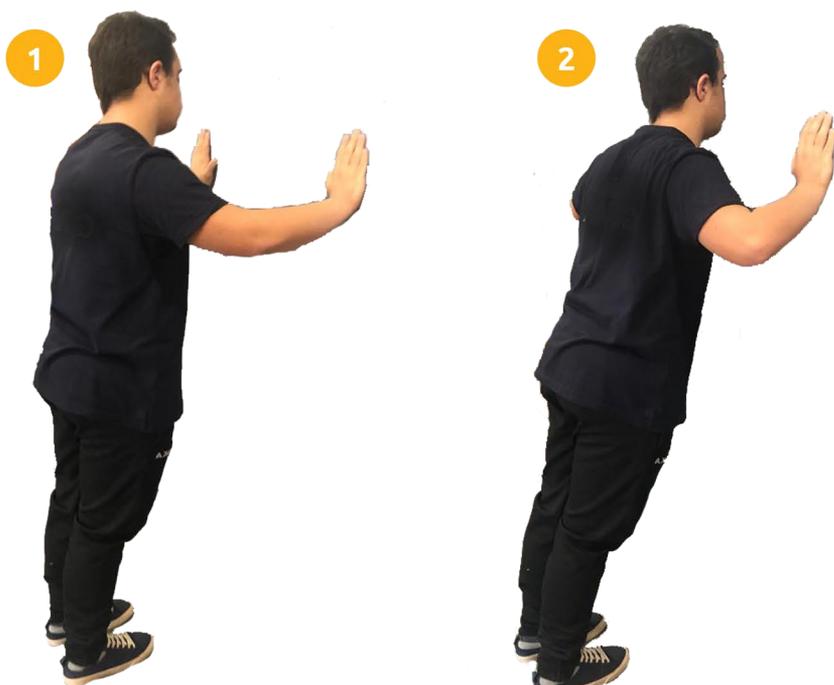
NOTA: Use pesas en los tobillos para agregar dificultad.



Con el deportista de Special Olympics Madrid Ismael Martín

Flexiones de Brazos contra la Pared

1. Párese frente a una pared. Apoye las manos en la pared a la altura de los hombros, con los brazos rectos. Los pies deberán estar detrás del cuerpo, de modo que usted esté apoyándose en la pared.
2. Flexione los brazos para llevar el pecho contra la pared. Mantenga las piernas fijas. Mantenga su cuerpo en una línea recta.
3. Enderece los brazos para volver a la posición inicial. Asegúrese de que su cuerpo se mantenga en una línea recta todo el tiempo.



Con el deportista de Special Olympics Madrid Ismael Martín

Abdominales con las Piernas Flexionadas

1. Acuéstese con la espalda contra el piso. Flexione la cadera y las rodillas de modo que los pies se apoyen en el piso. Lleve los brazos a las rodillas.
2. Levante la cabeza, y luego levante lentamente la espalda superior hasta alcanzar las rodillas. Trate de separar los omóplatos completamente del piso.
3. Haga una pausa y luego baje lentamente a la posición inicial, incluyendo la cabeza.



Con el deportista de Special Olympics Madrid Ismael Martín

Estiramiento de Pantorrilla

1. Párese frente a una pared. Ponga las manos contra la pared a la altura de los hombros.
2. Ponga un pie frente al otro.
3. Flexione los codos e inclínese hacia la pared. Sentirá un tirón en las pantorrillas.
4. Mantenga la rodilla recta y la cadera hacia adelante. Asegúrese de que el talón permanezca apoyado en el piso.
5. Cambie de pies y repita el estiramiento.



Con la deportista de Special Olympics Madrid Sandra Durán



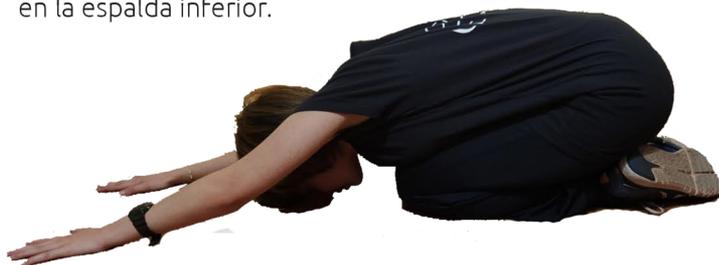
MADRID

Special
Olympics
Madrid



Postura de Niño

1. Arrodílese en el suelo.
2. Flexione el cuerpo a la altura de la cadera. Coloque los brazos junto a la cabeza con las manos en el piso en frente.
3. Siéntese sobre los talones. Debería sentir un tirón en los hombros y en la espalda inferior.



Con la deportista de Special Olympics Madrid Sandra Durán

Rodilla al Pecho

1. Acuéstese sobre la espalda con las piernas rectas.
2. Lleve la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Rodee la parte inferior de la rodilla con las manos. Lleve la pierna más hacia el cuerpo hasta que sienta un tirón atrás del muslo derecho.
4. Repita el estiramiento en la pierna izquierda.



Con la deportista de Special Olympics Madrid Sandra Durán