

CALENTAMIENTO









La importancia del calentamiento para una práctica deportiva como es el pádel, es fundamental, sería lo primero que tendríamos que hacer antes de entrar a una pista de pádel. Calentar antes de jugar es necesario para evitar todo tipo de lesiones, para preparar los músculos necesarios para el partido y elevar la temperatura corporal para entrar en las mejores condiciones a la pista.

Por lo que os aconsejo hacer un buen calentamiento de un mínimo de 15 minutos **previos a jugar**. Además de una serie de estiramientos después del partido, para soltar un poco los músculos y al día siguiente no estar con tantas agujetas. A continuación os presento una progresión de ejercicios, como son:





- Comenzaremos con un trote suave. *Duración: 5-8 minutos.*
- Sin dejar de trotar movemos los brazos, a la vez, hacia delante en círculos amplios. Luego los movemos hacia atrás. *Duración: 30 sg.*
- Siempre sin dejar de trotar, levantamos las rodillas alternativamente hacia el pecho. Es importante que aumentemos la frecuencia con la que levantamos las rodillas frente al avance. *Duración: 30 sg.*
- Ahora llevamos los talones al glúteo. *Duración: 30 sg.*
- Hacemos carrera lateral, cambiando alternativamente de lado. Este ejercicio es muy importante puesto que gran parte del juego se desarrolla con desplazamientos laterales hacia atrás, concretamente en la preparación de la bandeja. *Duración: 30 sg.*
- A continuación mantenemos la carrera lateral, pero ahora cruzamos una pierna por delante y o la otra por detrás, alternativamente. Cambiamos de lado para realizar el ejercicio con las dos piernas. *Duración: 30 sg.*
- Paramos y calentamos los tobillos. Fijamos la punta del pie que vamos a calentar y movemos el tobillo en círculos amplios, primero en un sentido y luego en el otro. *Duración: 20 sg.*
- Juntamos las piernas, flexionamos las rodillas ligeramente, y con las rodillas juntas realizamos círculos. De este modo calentaremos la articulación de la rodilla. Es esencial para los ligamentos laterales. *Duración: 20 sg.*
- De pie con las piernas ligeramente separadas, giramos la cintura, manteniendo siempre la vista al frente, y sin forzar. Primero hacia un lado y luego hacia el otro. *Duración: 20 sg.*

Además de todo esto, **después de jugar**, os aconsejo realizar unos estiramientos suaves de al menos 10 minutos, para estirar las zonas más importantes del cuerpo, para estar más relajados, y no estar tan contracturados o con agujetas al día siguiente. Debemos notar el estiramiento, pero sin llegar al dolor. Ah, y muy importante: NO DEBEMOS HACER REBOTES.

ESTIRAMIENTOS

Nº	MUSCULO	DESCRIPCIÓN	GRAFICO
1º	Cuádriceps: parte anterior del muslo	Flexionamos la pierna hasta tocar con el talón en glúteo y mantenemos el estiramiento. Primero lo realizaremos en pierna y luego con la otra. Duración: 15 segundos cada pierna	
2º	Cara posterior del muslo: femorales e isquiotibiales	Mantenemos las piernas ligeramente separadas y estiradas, y bajamos el tronco para intentar tocar el suelo con las manos. Las piernas no deben estar completamente estiradas, podemos flexionar ligeramente para aliviar la tensión de los ligamentos de la rodilla e incidir en los músculos. Duración: 30 segundos	
3º	Abductores	Nos situamos de la lado a un banco, con una pierna encima de el, y inclinamos la cadera hacia esa pierna. Duración: 20 segundo con cada pierna	 20 segundos cada pierna
4º	Gemelos	Nos situamos frente a una pared. Situamos una pierna más retrasada que la otra y estirada, y sin levantar el talón del suelo nos vamos echando hacia la pared, consiguiendo el estiramiento en el gemelo de la pierna retrasada. Hacemos lo mismo con la otra pierna. Duración: 30 segundos con cada pierna	
5º	Psoas	Nos colocamos de frente con una pierna muy adelantada, y bajaremos la pelvis hacia abajo, manteniendo el tronco recto y erguido, la pierna delantera forma un ángulo de 90 grados. Realizamos el estiramiento con la otra pierna. Duración: 25 segundos con cada pierna	
5º	Pectorales	Nos colocamos de lado a la alambrada de la pista, y nos cogemos con una mano presionando la alambrada. El cuerpo hace una presión hacia el otro lado. Duración: 10 segundos con cada brazo	
7º	Tríceps: parte posterior del brazo	Colocamos el brazo a estirar por encima y por detrás de la cabeza con el codo apuntando hacia arriba, y con la otra mano presionamos el codo del brazo a estirar. Así conseguiremos estirar la parte posterior del brazo. Duración: 10 segundos con cada brazo	
8º	Hombro	De pie estiramos los brazos por detrás de la espalda y entrecruzamos las manos para tira del hombro. Duración: 15 segundos	

ESTIRAMIENTOS

9º	Lumbares	Nos situamos frente a la alambrada de la pista y nos agarramos con las dos manos, descolgando el cuerpo hacia atrás y hacia abajo, con lo que conseguiremos estiramientos en la parte alta y media de la espalda. Duración: 30 segundos	
10º	Espalda	Para terminar con la espalda, seguimos en el suelo pero esta vez sentados, cruzamos una pierna por encima de otra que tenemos estirada. Con las manos hacemos presión y el cuerpo lo rotamos en hacia el lado contrario a donde estiramos. Duración: 15 segundos con cada pierna	
11º	Espalda	Para seguir con la espalda, nos tumbamos en el suelo boca arriba, y llevamos una rodilla al pecho. Nos agarramos la rodilla con las manos y presionamos para aumentar el estiramiento sobre el lumbar. Duración: 20 segundos con cada pierna	
12º	Antebrazos	Desde la posición de cuadrupedia, y con la posición de las manos hacia atrás, nos dejamos caer hacia los tobillos. Duración: 20 segundos	

✚ GABRIEL BARBERO MONTESINOS

- **Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.** Universidad Europea de Madrid. Madrid. Estudiante de 4º curso
- **Técnico Superior en Actividades Físico Deportivas.** 2002-2004
- **Monitor Nacional de Pádel.** 2004. Federación Española de Pádel.