

MINI-GUÍA

para **jugadores**
de
pádel

ESTIRAMIENTOS

CONSEJOS PRÁCTICOS

fisiohogar

| Fisioterapia a domicilio



Antes de jugar

Realiza un calentamiento adecuado, carrera suave de cinco minutos, ejercicios de movilización articular (tobillos, rodillas, hombros y muñecas), multisaltos, pequeños sprints o sprints en el sitio, pasos laterales. Realiza un estiramiento rápido de la musculatura general (no más de 3" en cada grupo muscular y sin llegar al máximo rango articular).

¿Por qué un calentamiento antes de comenzar un partido?

Seguro que piensas que ya calientas peloteando con el rival y eso es suficiente. Claro que es necesario ese calentamiento técnico en pista específico del pádel, pero debemos activar antes nuestro cuerpo y elevar la temperatura intramuscular. Tampoco nos llevará más de 15 o 20 minutos y lograremos prevenir la mayoría de las lesiones.

Lesiones comunes en el pádel

La mayoría de las lesiones que aparecen en el pádel suelen producirse por las grandes cargas a las que sometemos a las articulaciones, músculos o ligamentos. Debido a un exceso de trabajo (muchas repeticiones de un mismo golpe, cantidad de horas de partidos, descompensaciones musculares...). Otras lesiones comunes son: tendinitis en el manguito de rotadores, codo de tenista o desgarros musculares en los gemelos.

Consejos prácticos

Te aconsejamos que durante los partidos o los entrenamientos de pádel, tengas un buen control postural, que finalices los golpes y los ejecutes correctamente. Además, durante los partidos, hidrátate bien, en las pausas no te quedes frío y sobre todo al terminar el partido **!!!ESTIRA !!!!**

Sobre Fisiohogar

Fisiohogar es una empresa especializada en la fisioterapia a domicilio. Trabajamos desde hace más de diez años atendiendo a más de 1000 familias en la comodidad de su hogar o en su lugar de trabajo.

Para ampliar la información y conocer a nuestros fisioterapeutas puedes visitar nuestra página, donde hablamos habitualmente sobre todo lo relacionado con la fisioterapia deportiva y el entrenamiento.



info@fisiohogar.es



www.facebook.com/fisiohogar



[@Fisiohogar](https://twitter.com/Fisiohogar)

www.fisiohogar.es



91 638 93 46

ESTIRAMIENTOS para jugadores de pádel

¡Estírate!

ILUSTRACIONES IRENE CUESTA

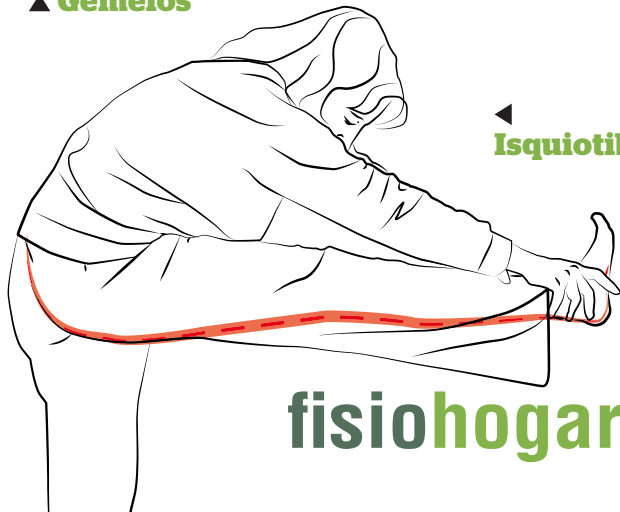
Como el tiempo siempre juega en nuestra contra, es importante que estiréis por lo menos los hombros, los antebrazos, la cara anterior del brazo y pectoral, los gemelos, los cuádriceps y los isquiotibiales.



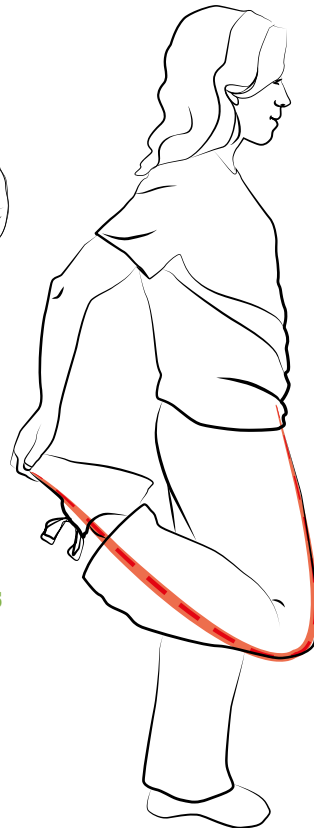
▲ Gemelos



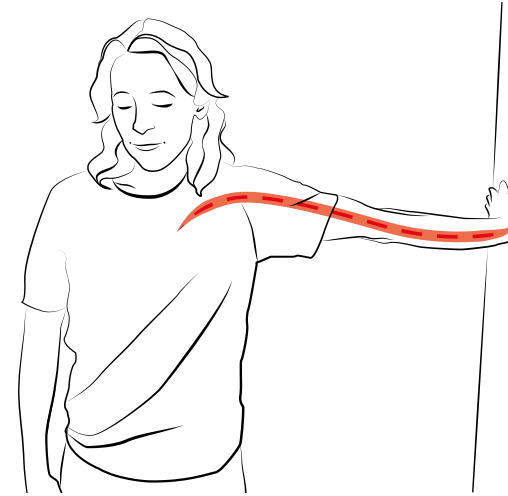
▲ Isquiotibiales



▲ Cuádriceps



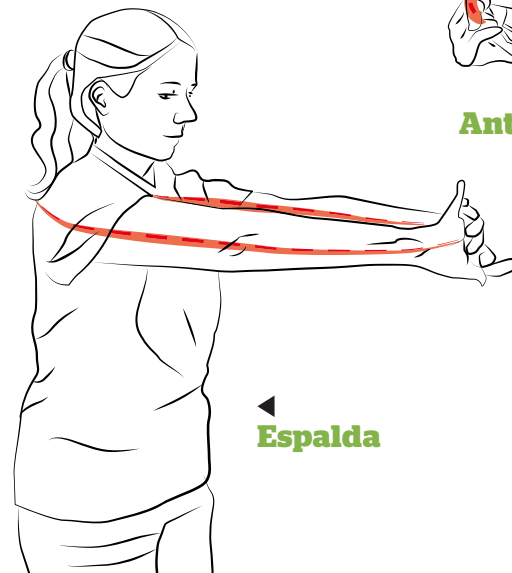
▲ Pelviro-cantereos



▲ Cara anterior de brazo y pectoral



▲ Hombro



▲ Espalda



▶ Antebrazo