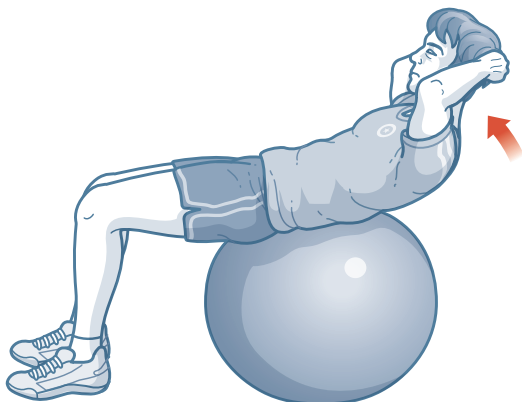
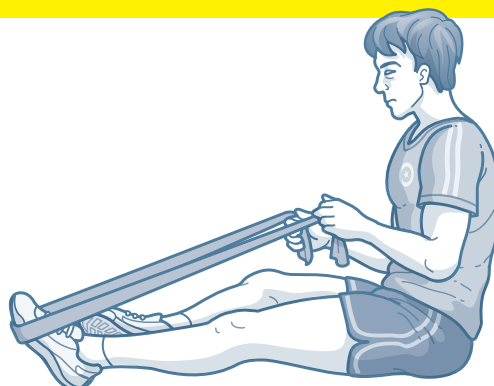


## EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN

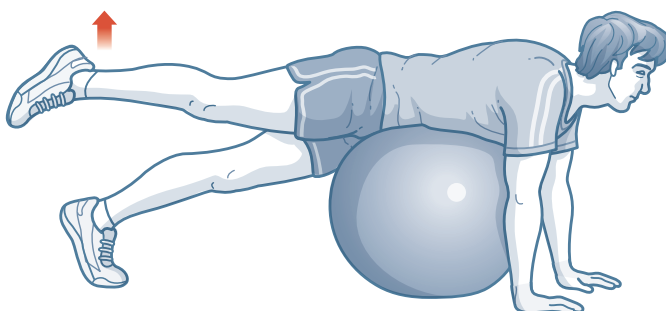


**3)** Ejercicio similar al de abdominales típico, en el que se hace una flexión de tronco elevándolo y atendiendo a no forzar la zona cervical, pero con la variante de un apoyo sobre una pelota de grandes dimensiones, lo que agrega un trabajo global de la columna a través de la inestabilidad del plano.

**4)** En este caso, se realiza un trabajo isométrico (contracción estática) manteniendo la misma posición del dibujo el tiempo que sea posible, con una pierna elevada y extendida, y luego con la otra.



**5)** Para fortalecer pantorrillas y tobillos, extender y flexionar los pies sosteniendo la banda con firmeza.



### MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA TODO DEPORTE QUE INVOLUCRE LA CARRERA:

- 1 •** Paciencia y constancia. No debemos buscar el éxito inmediato. Hay que saber que todo logro lleva un gran sacrificio, y si realizamos sobrecargas repentinas en el entrenamiento, muy probablemente nos lesionemos.
- 2 •** Realizar un adecuado calentamiento y estiramiento. Siempre hay que entrar en calor antes de comenzar una actividad física, y elongar bien los músculos al final.
- 3 •** Hacer periódicamente masajes de descarga para eliminar las sustancias de desecho.
- 4 •** Mantener un equilibrio muscular y realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento de las zonas que más comúnmente se lesionan: músculos flexores y extensores de dedos del pie, músculos flexores y extensores de tobillo, ligamentos de tobillo, rodilla y cadera, y músculos flexores y extensores de cadera.

### MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA EL TENIS:

- Realizar una buena entrada en calor, paulatina y con pausas, incrementando lentamente la velocidad de ejecución de los golpes.
- El desarrollo de la fuerza del tren superior es vital. Los golpes con mayor proporción de estrés mecánico y que conducen a lesiones son el saque y el revés. En ambos, es fundamental el fortalecimiento de la musculatura rotadora del hombro (el famoso manguito rotador), los músculos que se ubican entre los omóplatos y la musculatura del antebrazo, que es la que también genera firmeza en la muñeca en el momento de golpear la pelota (ejercicios 1 y 2).
- Fortalecer el tronco. Como toda actividad deportiva, se debe poner énfasis en el control de la zona central del cuerpo (lo que los estadounidenses denominan "core control"), ya que allí es donde se produce la transición de fuerzas que vinculan la reacción del piso desde las piernas con la extremidad superior. El fortalecimiento de esta cincha abdominal torácica brinda mayor estabilidad y, en definitiva, una mejora en los golpes (ejercicios 3 y 4).
- No descuidar el tren inferior. Fortalecer las piernas y prestar mucha atención a los gemelos, que sufren particularmente en este deporte, sobre todo en jugadores recreativos mayores de 30 años, edad en la que es muy común la aparición de desgarros y, en ocasiones, hasta la ruptura del tendón de Aquiles. La musculatura de la pantorrilla debe no solo elongarse, sino también fortalecerse, poniendo énfasis en los trabajos de arranque y frenado, ya que es una de las zonas que sufre más sobrecargas por tensión (ejercicio 5).
- Practicar la actividad con material e instalaciones apropiados y en buenas condiciones.
- Elegir compañeros de juego de similares condiciones físicas a las propias.



• **Carolina Rossi** es capitana del *running team* FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó del maratón de Malvinas en 2012, y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Iron man. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

#### ASESORÓ:

Dr. Pablo Pelegri, médico especialista en Medicina del Deporte del centro Contepomi / [pablo.pelegri@gmail.com](mailto:pablo.pelegri@gmail.com)

# CÓMO PREVENIR LESIONES EN EL TENIS

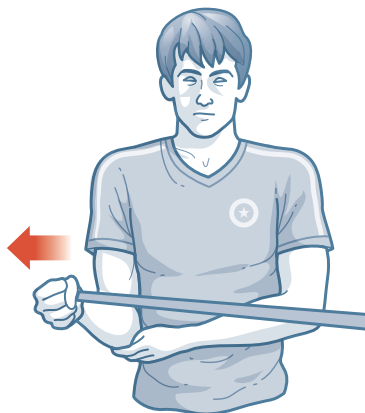
SI ELEGISTE PRACTICAR ESTE DEPORTE PORQUE, EN APARIENCIA, ES MENOS EXIGENTE QUE OTROS, NO TE ENGAÑES. EL ENTRENAMIENTO PARA NO TERMINAR TODO ROTO ES IMPRESCINDIBLE. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **EL TENIS ES UN DEPORTE DE** mucho desgaste físico y mental, y de un altísimo riesgo de lesión si no se toman los recaudos necesarios. Requiere prácticamente de todas las cualidades físicas: flexibilidad, coordinación, resistencia, velocidad, fuerza y potencia, y una preparación en todos los planos: físico, mental, técnico y táctico. La patología del tenista es muy variada. Se puede producir de forma aguda, y generalmente se origina por microtraumatismos repetidos. Los miembros superiores suelen ser los más afectados, principalmente el hombro, por el trabajo que significa realizar un saque. El codo es una zona muy afectada también en el deportista amateur o de baja condición física, pero no tan frecuente en el deportista preparado y profesional. Por otro lado, cada vez se presentan más lesiones en la muñeca, que afectan los tendones y al fibrocartilago triangular. Le siguen las lesiones de la columna vertebral, que se encuentra más comprometida en el tenis actual por las constantes rotaciones en golpes como el de derecha, el revés y el servicio.

En orden de importancia, siguen los problemas de las articulaciones: tobillos, pies, rodillas y caderas. Por último, encontramos las lesiones tendino-musculares y, de ellas, las más habituales son el llamado "tennis-leg" (desgarro y desinserción del gemelo interno), la tendinitis rotuliana y la lesión del recto abdominal contralateral. Pero no se alarmen: muchas de estas lesiones pueden evitarse. Para eso, presentamos las principales causas que las originan y sus medidas de prevención.

## EJERCICIOS RECOMENDADOS

Las bandas de goma son un complemento ideal para el tenista, ya que le permiten llevarlas en cualquier bolso y realizar múltiples tipos de ejercicios. Las pelotas de grandes dimensiones (o balones medicinales) también son excelentes para los trabajos de estabilidad y fortalecimiento de la zona central del cuerpo, aunque de no contar con ellas pueden realizarse ejercicios similares directamente en el suelo, sobre una colchoneta o superficie cómoda y firme.



**1) TRABAJO DE ROTADORES CON BANDA DE GOMA:** colocar el brazo con el codo flexionado, fijar la goma en un extremo, realizar una rotación hacia fuera del brazo (desde el ombligo hacia fuera), tensando la goma. Repetir luego el ejercicio en sentido inverso, desde afuera hacia el ombligo.



**2) PARA FORTALECER MUÑECAS Y ANTEBRAZOS:** con banda de goma, fijar un extremo con el pie y, apoyando el antebrazo sobre el muslo, realizar una extensión de la muñeca tensando la goma.

## PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES:

- **INSTALACIONES Y MATERIAL INADECUADO (RAQUETA PESADA, ZAPATILLAS MUY JUSTAS, CANCHA RESBALADIZA).**
- **MALA TÉCNICA (TOMAR CLASES CON UN PROFESOR ES VITAL).**
- **CONDICIÓN FÍSICA INSUFICIENTE.**
- **SOBREEXIGIRSE (QUERER DAR MÁS DE LO QUE EL CUERPO PUEDE Y NO RESPETAR LA PROGRESIÓN LÓGICA).**
- **NO ENTRAR EN CALOR ADECUADAMENTE ANTES DE JUGAR.**
- **DESCUIDAR EL TRABAJO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR.**
- **NO REALIZAR TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD.**

ENCONTRÁ MÁS  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
COM