

# FUTBOL AFTER 30: CONSEJOS PARA NO LESIONARSE (PRIMERA PARTE)

VOLVISTE A LAS CANCHAS CON BUENAS INTENCIONES, PERO TU CUERPO TE AVISA QUE LA LARGA ESTADIA EN EL BANCO NO ES GRATUITA. EMPEZA DE A POCO Y SEGUI LOS CONSEJOS DE NUESTRA EXPERTA. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **DICEN QUE DESPUES DE LOS 30** empieza la segunda adolescencia (¿o se extiende la que empezó a los 13?) para muchos hombres: quieren retomar aquello que abandonaron hace tiempo, como jugar a la pelota. Y aunque muchos se nieguen a reconocerlo, ya nada es como era. Jugando a buen nivel, aproximadamente tres de cada cuatro hombres sufren una lesión alguna vez. Las más comunes son: tendinitis (inflamación de los tendones), lesiones en la ingle y en los aductores y esguinces de tobillo y rodilla. El 75 por ciento de las lesiones se pueden evitar: la preparación física, la entrada en calor y la elongación final son el abc de la prevención. Lo importante es entender que hay que ponerse en estado para jugar, y no pretender ponerse en estado jugando.



\* Carolina Rossi es *personal trainer*. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. [carolinarossi.com.ar](http://carolinarossi.com.ar)

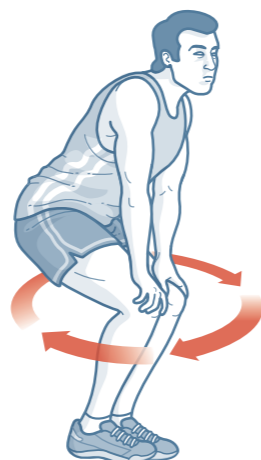
## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR

\* Realizar de cada ejercicio 10 rotaciones a cada lado.



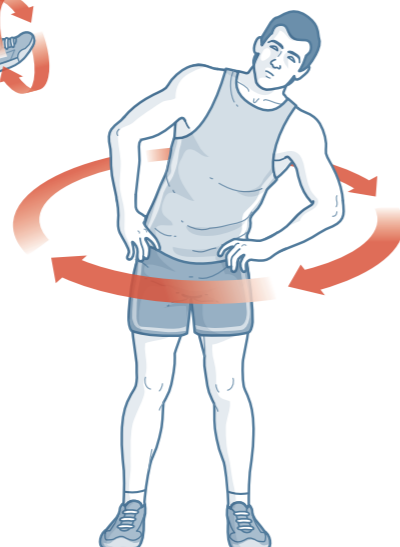
### 1) TOBILLOS

De pie, flexionar y elevar un poco una pierna de modo que se pueda apoyar sólo la punta del pie en el suelo, y realizar rotaciones de tobillo a un lado y al otro.



### 2) RODILLAS

Con las piernas flexionadas, pies juntos y manos sobre las rodillas, realizar círculos a un lado y al otro, flexionando más al llevar las rodillas adelante y extendiendo un poco elevando la cadera cuando van hacia atrás.



### 3) CADERA Y CINTURA

De pie, con las piernas separadas y las manos en la cintura, llevar el tronco hacia un lado y hacia el otro y luego, con el torso erguido, realizar rotaciones con la cadera también en ambas direcciones.

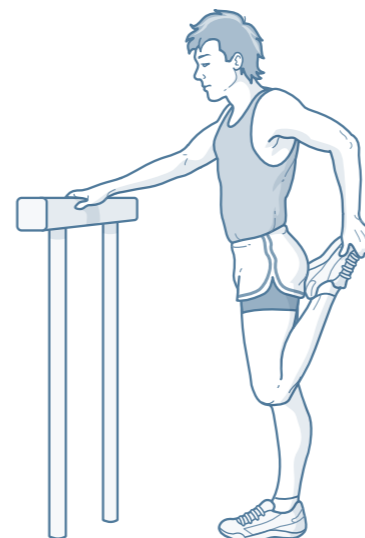
**Luego de estos ejercicios, realizar un trote suave de entre 5 y 7 minutos como mínimo.**

ENCENTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM

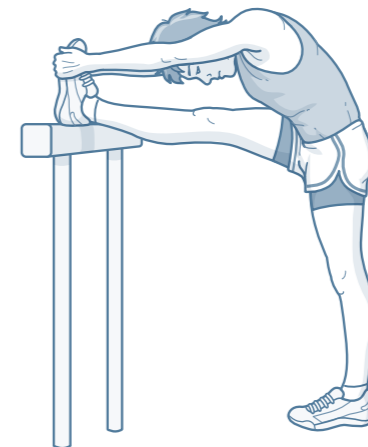
## DESPUES DE JUGAR: EJERCICIOS DE ELONGACION

\* Sostener cada posición 30 segundos por lado y repetir.



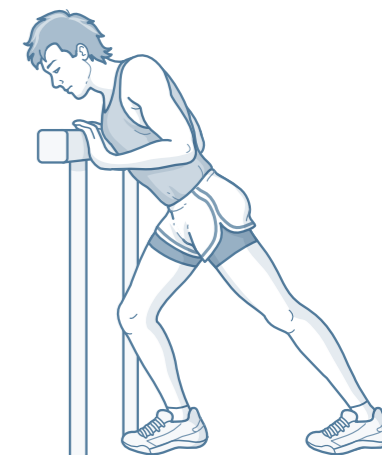
### 1) CUADRICEPS

Parado, sosteniéndote de algo (pared o árbol), tomá el pie desde la punta (para estirar el empeine) e intentá mantener las rodillas juntas.



### 2) ISQUIOTIBIALES

De pie de frente a un banco, baranda o algo elevado, estirá una pierna e inclínate hacia adelante sin doblar la espalda.



### 3) GEMELOS

Apoyado contra una pared, colocá una pierna adelante flexionada y la otra atrás estirada apoyando el pie de ésta completamente en el suelo. Sin elevar el talón, desplazá las caderas hacia adelante.



### 4) ADUCTORES

Dejar caer el peso del cuerpo manteniendo una pierna extendida y la otra en flexión. Colocar la mano del brazo del mismo lado de la pierna que estiramos sobre la rodilla, y la otra en el suelo.

**EN EL PROXIMO NUMERO DE BRANDO, LA SEGUNDA ENTREGA PARA FUTBOLISTAS: PREPARACION FISICA.**

## CONSEJOS

**1.** Tomate siempre un rato para hacer un buen calentamiento previo. Está demostrado que los músculos fríos son mucho más propensos a sufrir una lesión. Realizá ejercicios de movilidad articular: rotaciones de cadera, rodillas y tobillos, y luego trotá suave al menos cinco o siete minutos.

**2.** Hacé una preparación física completa que incluya trabajos tanto de resistencia como de velocidad: troles suaves y largos, carreras a buen ritmo

y piques cortos, ejercicios de fortalecimiento muscular (especialmente para todo el tren inferior y abdominales), y no te olvides de los de técnica y elongación.

**3.** Usá un buen calzado (adecuado para la superficie en la que vas a jugar) y canilleras: ayudan a proteger tus pies y la parte baja de tus piernas.

**4.** Asegurate de que la cancha esté en buenas condiciones; sin pozos, desniveles, escombros o barro.

**5.** Tratá de jugar con

compañeros que tengan un nivel similar al tuyo.

**6.** Respetar los descansos, y los masajes son fundamentales para la recuperación muscular, y no exageres de entrada, sobre todo si venís de no hacer nada. El cuerpo necesita un tiempo para adaptarse. Aprendé a conocer y respetar tus limitaciones.

**7.** Informate e informá a tus compañeros sobre cómo dar primeros auxilios en caso de lesiones leves y tengan a mano siempre un teléfono de

emergencia para los accidentes o situaciones más graves.

**8.** Si te lesionaste, es fundamental respetar los tiempos de reposo indicados y cumplir con el tratamiento y el trabajo de rehabilitación: una de cada cinco lesiones es producto de una lesión anterior mal curada.

**9.** Elongá siempre al final; especialmente los músculos más implicados en el juego: cuádriceps, isquiotibiales, aductores y pantorrillas.