



## CÓMO HACER UN BUEN CALENTAMIENTO EN EL PÁDEL

Merece la pena dedicarle unos 15-20 minutos iniciales para preparar el cuerpo para la práctica deportiva. Es muy habitual, ver como los jugadores entran directamente a la pista y se ponen a pelotear, con las consecuencias a corto y largo plazo que esto conlleva (tendinopatías, sobrecargas, contracturas, posibles roturas musculares). Y es que el organismo necesita de un periodo de adaptación para poder desarrollar una actividad deportiva eficiente y sana. Así que debemos adquirir buenos hábitos.

Desde **Healthsystem Espais de Salut** os proponemos un calentamiento general que se basa en la realización de unos movimientos articulares, y finalizando con unas progresiones de velocidad. Es interesante realizar el calentamiento con el compañero para hacer equipo y a la vez asegurarnos que los dos entramos en pista con la misma línea de preparación física.

- **Comenzaremos con un trote suave.** Intentaremos que sea preferiblemente sobre una superficie regular, para evitar cualquier tipo de torcedura. Mantendremos este trote *entre 5 y 10 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. *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 describimos 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.*



- Antes de entrar en pista hacemos unas **progresiones de cambio de ritmo de menos a más**. *Duración: 3-5 progresiones*

Ahora sí, estamos en condiciones óptimas para entrar a la pista y calentar los golpes de forma específica.

**Equipo Healthsystem Espais de Salut**