

■ Textos: Juan Mesanza
Fotos: Guillermo Iglesias



FORTALECE TUS RODILLAS

Las rodillas son una de las articulaciones que más sufren en este deporte y por ello es preciso que tengáis en cuenta ten en cuenta nuestros consejos al respecto, de esta forma las molestias que pudieran surgir al término de un partido desaparecerán.

Los músculos son los motores del movimiento y arrastran las palancas (los huesos), que constituyen el aparato locomotor, ya sea para acercarlas (contracción concéntrica), alejarlas (contracción), excéntrica o mantener una posición (contracción isométrica).

En la contracción isométrica, el músculo tiene la misma medida al inicio y al final de la contracción y su trabajo requiere poco gasto energético. Por eso se debe trabajar a tiempos cortos. Por ejemplo, permanecer de pie.

En la contracción concéntrica, el músculo se acorta, se aproxima al origen de su inserción. Esta contracción la generan los músculos aceleradores y nos da energía, fuerza y potencia. Ejemplo de contracción concéntrica sería un ejercicio de subir escaleras.

En la contracción excéntrica, el músculo se alarga. En su contracción se separa el origen de la inserción. La utilizan los músculos deceleradores, frenando la amplitud de movimientos para aumentar la eficacia de los mismos. Un ejemplo de este caso podría ser bajar escaleras.

Para fortalecer las rodillas, hemos de fortalecer su parte activa, los músculos. Estos fundamentales son:

Cuadriceps. Parte anterior del muslo (Extensión de Rodilla)
Isquiotibiales. Parte posterior del músculo (Flexión de Rodilla)



Abductores. Parte interna del muslo
Tensor de la fascia lenta. Parte externa del muslo
Gemelos. Parte posterior de la pierna

Tener una musculatura fuerte te será muy útil para prevenir cualquier lesión de rodilla, sobre todo practicando un deporte tan rápido y con tantos cambios de velocidad y de ritmo como es el pádel.

Todos los ejercicios que a continuación te explicamos se realizan en movimiento y son perfectos para integrar la rodilla en su cadena cinética. Aparte de trabajar el fortalecimiento de los músculos, trabajarás la coordinación y el equilibrio. Estos ejercicios se deben realizar recorriendo la pista de pádel, para que nos sirva como orientación espacial. Pasamos a comentarlos:

- 1 Carrera continua
- 2 Desplazamiento lateral en carrera
- 3 Desplazamientos hacia atrás
- 4 Elevación alternativa de rodillas hacia el pecho
- 5 Igual que el anterior pero los talones van al glúteo
- 6 Corriendo, cada tres pasos dar un salto y llevar las rodillas van al pecho
- 7 Igual que el (6) pero me agacho, toco el suelo con las manos
- 8 Andando, elevo una rodilla al pecho, la llevo hacia fuera y la planta



9 Andando, doy una zancada muy larga, y llevo el pie lo más lejos posible y vuelvo atrás.

Los siguientes ejercicios son más específicos de tonificación de la musculatura de la rodilla. Se hacen estáticamente y 10 repeticiones:

- 1 Sentado sobre el suelo, con la rodilla en extensión, elevo la pierna y mantengo arriba de 3 a 5 segundos.
- 2 Sentado en una silla, una pierna detrás de la otra, la delantera intenta flexionar la rodilla y la otra no la deja, le opone resistencia e impide el movimiento.
- 3 Sentado en una silla, me levanto, me pongo de puntillas y vuelvo a sentarme. Sentadilla
- 4 Sentado en una silla, me pongo de puntillas y mantengo la posición.
- 5 De pie y a la pata coja, la pierna que está en el aire va hacia delante y se balancea hacia la derecha e izquierda.
- 6 Después va hacia atrás y vuelve a realizar los mismos desplazamientos laterales.
- 7 Subir un escalón y bajarlo empezando por la misma pierna
- 8 Realiza pequeños saltos en el sitio girándote 180°.
- 9 Cuando caigas, termina el salto flexionando ligeramente las rodillas para amortiguar.