

Estiramientos para Pádel

En el mercado podrás encontrar una gran variedad de [accesorios para prevenir lesiones](#) mientras juegas al pádel, por ejemplo cada vez está más extendido el uso de [gafas protección pádel](#) para evitar posibles golpes y accidentes oculares. Todos ellos están muy bien como complemento, pero en nuestra colección de estiramientos deportivos nos vamos a centrar en proteger la musculatura que más se trabaje en el pádel.

A continuación queremos facilitaros unos ejercicios de **estiramientos específicos para el pádel** que evitarán más de un disgusto mientras practicas tu deporte favorito y podréis descargar esta rutina de estiramientos para pádel.

Por todos es sabido, que el pádel ha crecido en el número de practicantes de una manera increíble, únicamente comparable al número de runners.

Que sea un deporte tan en auge, ha hecho que empiece a jugar a pádel muchas personas amateurs, sin una buena forma física, y más aún, sin una buena concienciación y educación deportiva.

Empezar a practicar un deporte conlleva unos cuidados mínimos y un poco de formación para evitar dolores y lesiones. Uno de los factores que hay que conocer, es [para qué sirven los estiramientos](#) y la importancia que tienen para nuestro cuerpo.

Los estiramientos son importantes para cualquier deportista, pero más aún para un jugador fuera de forma. Son una parte de básica para una buena preparación y recuperación.

Contenido del Artículo

- [Las Lesiones en el Pádel](#)
- [Cuándo Estirar para jugar a Pádel](#)

- [Tabla de Estiramientos para Pádel](#)
 - [Estiramiento de los Flexores de la mano](#)
 - [Estiramiento del Hombro](#)
 - [Estiramiento de tríceps](#)
 - [Estiramiento de Hombros y Espalda](#)
 - [Estiramiento de Pectoral](#)
 - [Estiramiento de Cuádriceps](#)
 - [Estiramiento de Isquiotibiales](#)
 - [Estiramiento de Gemelos](#)
 - [Estiramiento de Psoas Iliaco](#)
 - [Estiramiento de Glúteos](#)
 -
- [Consejos generales de los estiramientos](#)

Las Lesiones en el Pádel

Para prepararse para practicar un deporte, hay que tener en cuenta las características propias de ese deporte.

En nuestro caso, el pádel es un deporte en el que trabaja todo el cuerpo y en el que se suelen realizar movimientos muy rápidos y cortos, con lo que si no se tiene la musculatura bien preparada, existe un alto riesgo de lesión.

Es por esto, que el pádel posee una gran variedad de “lesiones típicas”: tobillos, rodillas, hombro, codo... Aunque la lesión más famosa del pádel es la epicondilitis o codo de tenista.

En el artículo de hoy os vamos a explicar cuáles son los ejercicios de estiramientos más importantes para jugar a pádel sin riesgo a lesiones, en el que vamos a realizar un buen trabajo de la musculatura de todo el cuerpo.

Cuándo Estirar para jugar a Pádel

Para estar bien preparados ante un partido o un entrenamiento de pádel es necesario realizar un buen calentamiento antes de empezar. En el **calentamiento del pádel** se deben trabajar todo el cuerpo para empezar a preparar la musculatura. Dentro del calentamiento podemos incluir también un parte de ejercicios de estiramientos.

Cuando sí que es importantísimo estirar bien, es después del partido o entreno.

De esta manera nos recuperaremos mejor del ejercicio y conseguiremos una musculatura más fuerte y elástica, con lo que de paso, mejoraremos nuestro rendimiento.

Debes tener en cuenta la importancia de la flexibilidad y la elasticidad de la musculatura para poder realizar los movimientos explosivos que ya hemos comentado anteriormente. Si no tenemos los músculos bien preparados, empezarán las molestias y lesiones.

Tabla de Estiramientos para Pádel

Estiramiento de los Flexores de la mano

Este es un estiramiento muy importante para evitar el codo de tenista o epicondilitis

1. Colócate de pie con la espalda recta y el brazo estirado.
2. Señala con los dedos al techo con la palma de la mano mirando hacia delante.
3. Con la mano contraria, cógete los dedos y tira de ellos hacia el cuerpo

Mantén el estiramiento durante 5-6 segundos

Repita el ejercicio 5 veces.

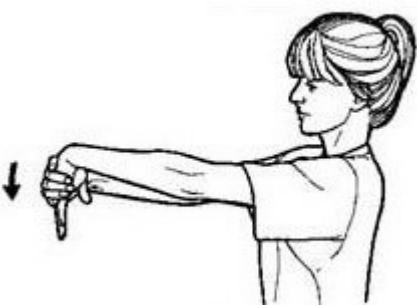


Repetiremos el ejercicio, con el movimiento de contrario

1. Colócate de pie con la espalda recta y el brazo estirado.
2. Señala con los dedos al suelo con la palma de la mano hacia nosotros.
3. Con la mano contraria, cógete los dedos y tira de ellos hacia el cuerpo

Mantén el estiramiento durante 5-6 segundos

Repita el ejercicio 5 veces.



Estiramiento del Hombro

1. Colócate de pie con la espalda recta.
2. Flexiona un brazo, colocándolo sobre el hombro contrario
3. Empuja el codo hacia atrás ayudándote de la mano

contraria.

Mantén el estiramiento durante 20 segundos y descansa

Estira primero un lado y después el otro.

Realiza 3 repeticiones con cada brazo.



Estiramiento de tríceps

1. Colócate con la espalda bien recta, ya sea de pie o sentado-
2. Sube un brazo y dobla el codo, colocando la mano en la parte alta de la espalda
3. Cógete el codo con la mano contraria y tira de él hacia la cabeza.

Mantén el estiramiento 15 segundos y relaja.

Repite 3 veces el ejercicio.



Estiramiento de Hombros y Espalda

En el pádel se realizan muchos movimientos muy bruscos e intensos con el hombro, con lo que hay que estar bien preparados para evitar lesiones.

1. Ponte sentado o de pie, con la espalda bien recta
2. Cruza una muñeca sobre la otra y entrelaza las manos.
3. Inspira, con los brazos estirados, lleva el mentón hacia el torso y extiende los brazos detrás de la cabeza.

Aguanta la postura 15 segundos.

Ahora repite el ejercicio cambiando los brazos.

Realiza 3 veces el ejercicio con cada brazo



Estiramiento de Pectoral

La parte delantera del hombro es una zona complicada de estirar.

Una buena manera de estirar deltoides y pectoral mayor es con la ayuda de un poste o con el marco de una puerta.

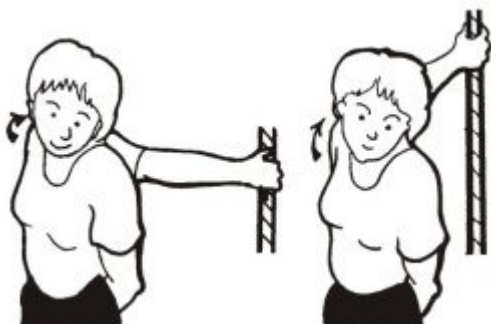
Sigue los siguientes pasos:

1. Agarra con una mano el marco de una puerta a la altura de los hombros, con el dedo pulgar mirando hacia arriba.
2. Separa el cuerpo de la pared y gira el cuerpo hacia el lado contrario del brazo estirado.

Aguanta la posición durante 15 segundos y relaja.

Entonces cambia los brazos, y repite.

Realiza 3 repeticiones con cada brazo

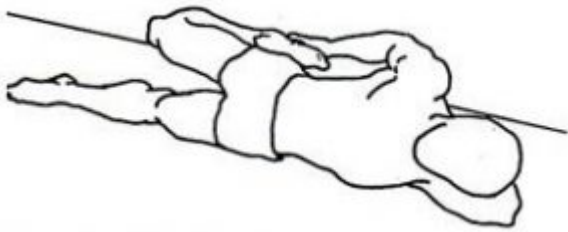


Estiramiento de Cuádriceps

1. Túmbate de lado
2. Cógete un pie con la mano del mismo lado.
3. Flexiona la rodilla llevando el pie al glúteo.

Mantén la posición durante 20 segundos y descansa.

Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.



Estiramiento de Isquiotibiales

1. Siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada con el pie lo más cerca posible del pubis.
2. Flexiona el tronco intentando tocar el pie con ambas manos

Mantén la posición durante 20 segundos.

Cambia de lado y repite el ejercicio con la otra pierna.



Estiramiento de Gemelos

1. Colócate frente a una pared, de pie, apoyando los

brazos.

2. Dobla una pierna y la otra mantenla estirada hacia atrás.
3. Lleva la pelvis hacia delante, manteniendo la espalda recta y sin despegar el talón del suelo.

Mantén la postura 20 segundos y relaja

Repite el ejercicio con la otra pierna.



Estiramiento de Psoas Iliaco

1. Colócate con una rodilla en el suelo, la otra pierna flexionada con el pie adelantado.
2. Lleva la rodilla de la pierna adelantada sobre su propio pie, nunca más allá.
3. Ve bajando la pelvis hacia el suelo manteniendo la espalda recta. Irás notando la tensión en la zona delantera de la cadera, la parte posterior de los muslos y en la ingle.

Mantener el estiramiento 15 segundos y relajar.

Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.



Estiramiento de Glúteos

1. Túmbate boca arriba con las piernas estiradas.
2. Flexiona una pierna y sujetando con las manos, intenta llevar el pie hacia el hombro contrario.

Mantén el estiramiento 15 segundos y relaja

Cambia las piernas.

Repite este ejercicio 3 veces con cada pierna.



Consejos generales de los estiramientos

- No realices rebotes en los estiramientos El estiramiento debe ser progresivo. Debes ir inclinándote / empujando

lentamente en los ejercicios hasta que notes que los músculos trabajan.

- Nunca, insisto **nunca**, debes notar dolor, únicamente debe haber tensión. Si notas algún tipo de dolor, detente inmediatamente y consulta a tu fisioterapeuta.
- Los estiramientos deben ser unos ejercicios totalmente conscientes, no un pasatiempo. Cuando realizas un ejercicio debes prestar atención a cómo actúan los músculos para poder estirar correctamente.
- Respira lentamente.
- Mantén cada estiramiento durante unos 20 segundos.

Pelotas de Pádel

Bolsas de Pádel

Zapatillas de Pádel para Hombre

Zapatillas de Pádel para Mujer

Ropa de Pádel para Mujer

->

Espero que te haya resultado útil esta información.

No olvides que echar un partido de pádel debe ser un momento de ocio y diversión.

Toma todas las medidas necesarias para que este rato de desconexión, no acabe en una lesión.