

# Estiramientos para Tenis

Seguimos tratando el tema de los **estiramientos deportivos**, y hoy nos vamos a centrar en unos ejercicios de **estiramientos específicos para el tenis**.

El tenis ha crecido en el número de practicantes de una manera considerable en los últimos años. Tal vez los éxitos cosechados por l@s tenistas españoles en estos últimos tiempos han podido ser el detonante, pero el hecho es que cada vez hay tenistas, ya sea a un nivel competitivo o a un nivel amateur como puro ocio.

Que sea un deporte tan en aumento, ha hecho que empiecen a jugar a tenis muchas personas aficionadas, sin una buena forma física, y lo que es más importante, sin una buena formación deportiva, ya no tanto a nivel técnico específico del tenis, sino una concienciación general de prácticas básicas en el mundo del deporte.

Iniciarse en un deporte implica empezar a realizar unas rutinas básicas para evitar molestias y posibles lesiones. Uno de los aspectos que hay que tener en cuenta, es la importancia de los diferentes [tipos de estiramientos](#) y cómo debemos estirar.

Los estiramientos son imprescindibles para todos los deportistas, pero más aún para un jugador que se está iniciando, rehabilitando o simplemente está en baja forma. Son una parte de básica para una buena preparación y recuperación.

## Contenido del Artículo

- [Las Lesiones en el Tenis](#)
- [Cuándo Estirar para jugar a Tenis](#)
- [Tabla de Estiramientos para Tenis](#)
  - [Estiramiento de Glúteos](#)

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

## □ Las Lesiones en el Tenis

El tenis es un deporte todo el cuerpo está activo de manera continua y en el que se realizan movimientos muy explosivos, con lo que si no se tiene la musculatura bien preparada, existe un alto riesgo de lesión. Los cambios de ritmo, de dirección, frenadas y demás, exigen a la musculatura que trabaje siempre al límite.

Por esta razón el tenis provoca un número alto de lesiones y tiene sus propias “lesiones típicas”: rodillas, tobillos, codo, hombro... Aunque la lesión más famosa del tenis, es el temido codo de tenista o epicondilitis, en la que deberíamos incluir otros aspectos para su prevención.

Además de los ejercicios que detallaremos a continuación, para evitar el codo del tenista, se recomienda el uso de una raqueta de talla adecuada para el jugador, incorporar un antivibrador de raqueta para disminuir el sobre esfuerzo que realiza la musculatura del brazo y usar cinchas o coderas para evitar recaídas en caso de que ya hayamos padecido la lesión.

En este artículo vamos a explicar cuáles son los ejercicios de estiramientos más importantes para jugar a tenis sin riesgo a lesiones. Después de analizar los movimientos de los tenistas durante un partido o entreno, hemos preparado esta serie de

ejercicios de estiramientos específicos para tenistas.

## □ **Cuándo Estirar para jugar a Tenis**

Para prepararse antes de un partido o un entrenamiento de tenis es imprescindible un buen calentamiento antes de empezar.

Durante el calentamiento se debe trabajar todo el cuerpo para empezar a preparar toda la musculatura. Como parte del calentamiento podemos incluir también un parte de ejercicios de estiramientos para acabar de activar la musculatura.

Pero cuando sí que **es importantísimo estirar bien, es después del partido o entreno.**

Estirando después del partido, nos recuperamos mejor del esfuerzo y conseguimos una musculatura más fuerte y elástica. Además hay que tener en cuenta, que esta mejora de la musculatura, conlleva a una mejora del rendimiento.

Si no conseguimos mejorar la elasticidad y flexibilidad de nuestros músculos, cuando intentemos realizar los movimientos explosivos que hemos comentado más arriba, podemos tener problemas. Si no tenemos la musculatura bien preparada, empezaremos a tener molestias, dolores e incluso lesiones.

## □ **Tabla de Estiramientos para Tenis**

### **Estiramiento de Glúteos**

1. Colócate tumbado boca arriba con las piernas estiradas.
2. Flexiona una pierna y sujétala con las manos e intenta llevar el pie hacia el hombro contrario.

Aguanta la posición durante 15 segundos y descansa

Cambia de lado.

Repite este estiramiento 3 veces con cada 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, sin sobrepasarlo.
3. Ve bajando la pelvis hacia el suelo manteniendo la espalda recta. Notarás la tensión en la zona delantera de la cadera, la parte posterior de los muslos y en la ingle.

Mantener la posición 15 segundos y relajar.

Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.



## Estiramiento de Gemelos

1. Colócate frente a una pared, de pie, y apoya los brazos.
2. Dobla una pierna y la otra estirada hacia atrás.
3. Lleva la pelvis hacia delante, manteniendo la espalda recta y sin levantar el talón del suelo.

Mantén el estiramiento 20 segundos y relaja

Repite el ejercicio con la otra 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

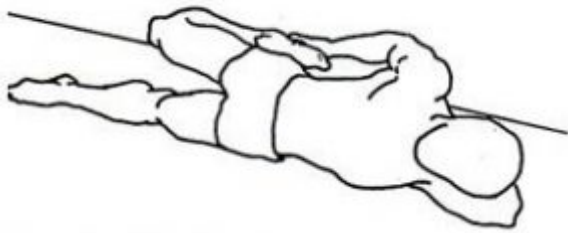
Mantén la posición durante 20 segundos.

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

## Estiramiento de 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 Pectoral

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

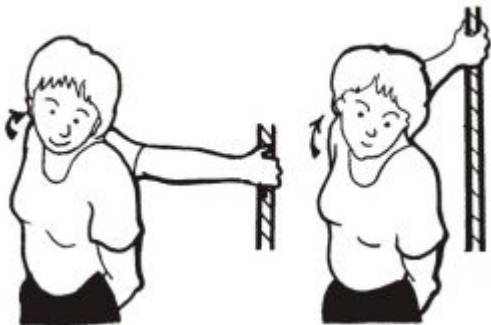
Una buena manera de estirar deltoides y pectoral mayor es con la ayuda de un poste o con el marco de una puerta.

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 Hombros y Espalda**

En el tenis 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 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 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 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

Repite el ejercicio 5 veces.

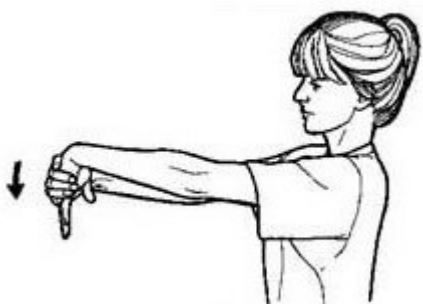


Repetiremos el ejercicio, con el movimiento de contrario

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

Repite el ejercicio 5 veces.



## □ 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.
- Una buena práctica para no sin estirar ningún grupo muscular, es realizar los estiramientos siguiendo un orden lógico, ya sea de pies a cabeza o de cabeza a pies.

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.