

# Estiramientos para el Tenis de Mesa

## □ ¿Necesito estirar antes de jugar al tenis de mesa?

Los estiramientos para el tenis de mesa o ping-pong, como en todos los deportes es una parte del entrenamiento o sesión de entrenamiento que se tiene a pasar por alto. Por suerte, cada vez más, los deportistas ya han aprendido la importancia de desarrollar y realizar esta rutina.

Sin embargo, todavía hay algunos que se apresuran en su entrenamiento pensando que es una manera más inteligente de utilizar su tiempo ya que el estiramiento no quemará tantas calorías de todos modos. Lo que no se dan cuenta es que el estiramiento adecuado es fundamental.

### Contenido del Artículo

- [□ ¿Necesito estirar antes de jugar al tenis de mesa?](#)
- [□ ¿Por qué estirar para jugar a ping pong?](#)
  - [Qué Estiramientos son mejores para el Tenis de mesa](#)
- [□ Tabla de Estiramientos Específica para Ping Pong](#)
  - [Estiramiento de Hombros, tronco y espalda](#)
  - [Estiramiento del tríceps](#)
  - [Estiramiento de Psoas Iliaco](#)
  - [Estiramiento de zona abdominal](#)
  - [Estiramiento de Isquiotibiales](#)
  - [Estiramiento de los cuádriceps](#)
- [□ RECORDATORIOS FINALES](#)

# □ ¿Por qué estirar para jugar a ping pong?

Sólo hay dos cosas que los atletas deben recordar para convencerse de que calentar bien la musculatura antes de entrenar y estirar bien después de una sesión de entrenamiento es importante y, por no mencionar, crucial.

En primer lugar, ayuda a mejorar el juego, ya que calienta el cuerpo y le permite desempeñarse en su nivel más alto y, en segundo lugar, evita que uno sufra lesiones, ya que ayuda no sólo a los músculos, sino también a las articulaciones a alcanzar su máximo rango de movimiento o flexibilidad, lo que los acostumbra al tipo de intensidad y tensión que se producirá a lo largo de la actividad de entrenamiento.

Existen diferentes tipos de estiramientos y cada uno de ellos proporciona asistencia específica a los músculos y articulaciones del cuerpo. En este artículo, repasaremos el tipo que se incorpora en la rutina de calentamiento antes de una actividad que es el estiramiento dinámico y también el que se realiza para enfriar y relajar el cuerpo después de una actividad que es el estiramiento estático.

## **Qué Estiramientos son mejores para el Tenis de mesa**

Después de un entreno o partido de tenis de mesa debe ser obligatoria una sesión de estiramientos estáticos que son aquellos que implican sostener el músculo estirado durante un par de segundos mientras permanece inmóvil. Estos estiramientos son ideales para relajarse y refrescar el cuerpo.

Generalmente, el estiramiento estático ayuda a mejorar la flexibilidad, aumentar el rango de movimiento y reducir las probabilidades de sufrir lesiones, al igual que el

estiramiento dinámico. Pero en última instancia, este tipo de estiramiento se hace para aliviar el estrés y la tensión en los músculos, lo cual es normal después de una sesión de entrenamiento. Además, como los músculos siguen estando calientes y más flexibles después de hacer ejercicio, son más fáciles y se sienten más relajados para estirarse.

## □ **Tabla de Estiramientos Específica para Ping Pong**

A continuación se presentan algunos de los ejercicios de estiramiento estático que no son sólo para los jugadores de tenis de mesa

### **Estiramiento de Hombros, tronco y espalda**

Es importante para jugar al tenis de mesa que la musculatura de hombros y espalda esté bien preparada. Como todos sabemos en el ping-pong se trabaja mucho los movimientos rápidos de brazo y hombro, por lo que hay que estar bien preparado.

Realiza este ejercicio para preparar bien la musculatura de hombros y espalda:

- Colócate de pie con la espalda bien recta
- Cruza una muñeca por encima de la otra, entrelazando las manos.
- Inspira, con los brazos estirados, lleva el mentón hacia el pecho y extiende los brazos detrás de la cabeza.

Mantén la postura durante 15 segundos.

Cambia de brazo

Realiza 3 repeticiones con cada lado



## Estiramiento del tríceps

- Colóquese de pie, recto y separe los pies a lo ancho de la cadera.
- Levante el brazo derecho por encima de la cabeza y doble el codo para que la mano derecha quede por detrás de la parte superior de la espalda.
- Con la mano izquierda, empuje ligeramente el codo derecho hacia abajo para sentir más el estiramiento del tríceps.
- Mantenga la posición durante 15 segundos y haga lo mismo con el otro brazo después.



## Estiramiento de Psoas Iliaco

Para estirar los músculos flexores de la cadera, puedes realizar el siguiente ejercicio:

- Coloca una rodilla en el suelo, la otra pierna flexionada con el pie adelantado.
- Lleva la rodilla de la pierna adelantada sobre su propio pie, nunca sobrepases más allá del pie.
- Ve bajando la pelvis hacia el suelo con la espalda siempre recta. Notarás la tensión del estiramiento en la zona delantera de la cadera, la ingle y la parte posterior de los muslos.

Mantén el estiramiento 15 segundos y descansa.

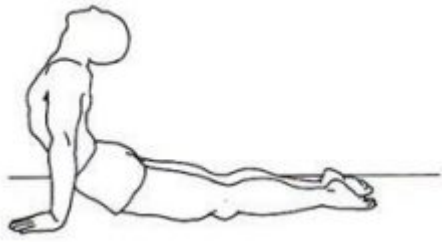
Repite 3 veces con cada pierna.



## Estiramiento de zona abdominal

- Túmbate boca abajo con las manos debajo del pecho.
- Levanta gradualmente la parte superior del cuerpo mientras mantiene la pelvis pegada al suelo.

Mantén el estiramiento 15 segundos.



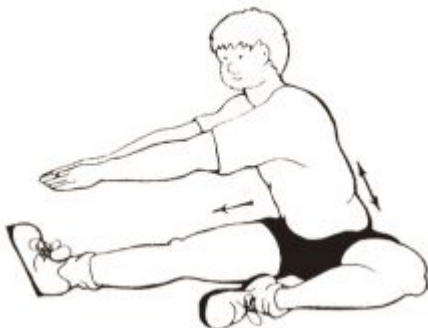
## **Estiramiento de Isquiotibiales**

Para estirar isquiotibiales te recomendamos el siguiente ejercicio:

- Sentado en el suelo, estira una pierna y la otra doblada con el pie lo más cerca posible del pubis.
- Flexiona el tronco acercándote al pie con ambas manos

Mantén es estiramiento durante 20 segundos.

Repite el ejercicio con la otra pierna.



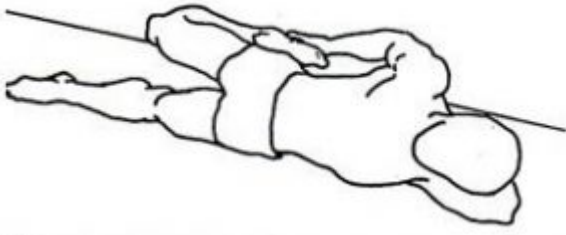
## **Estiramiento de los cuádriceps**

Un ejercicio muy fácil y efectivo es el siguiente:

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

Mantén el estiramiento 20 segundos y relaja.

Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.



## □ RECORDATORIOS FINALES

- Cualquier tipo de estiramiento puede ser un poco doloroso para cualquier persona que no sea flexible. Sin embargo, uno debe recordar que el estiramiento no debe doler. Si comienza a sentir dolor, trate de reducir el alcance del estiramiento para que pueda mantenerlo durante un par de segundos más. La cantidad de tiempo o la duración por la cual usted es capaz de sostener el estiramiento es más importante que ser capaz de estirarse profundamente sin importar si usted puede soportar el dolor.
- Tenga en cuenta que la flexibilidad y la elasticidad de los músculos también se logran a través de la práctica regular. Esta es también la razón por la que (y en apoyo del primer punto) es más importante ser capaz de mantener los músculos durante al menos 16 segundos (para el estiramiento estático). Liberar el estiramiento demasiado pronto es menos probable que produzca efectos sobre los músculos.
- Recuerde no contener la respiración mientras realiza el estiramiento. Una respiración adecuada ayuda a relajar los músculos y a reducir la tensión en el cuerpo, lo que permite aumentar el estiramiento más fácilmente. Cuando usted respira, el flujo sanguíneo se regula en todo el cuerpo y esto aumenta la elasticidad de los músculos.
- Si le resulta difícil mantener una respiración adecuada durante el estiramiento, no se preocupe, ya que puede ocurrir de forma natural a través de la práctica. Trate de enfocarse primero en la parte de la respiración y

regularla inspirando por la nariz y respirando por la boca. Después de uno o dos minutos, incorpore lentamente el estiramiento.