

FUTBOL AFTER 30: CONSEJOS PARA NO LESIONARSE (PRIMERA PARTE)

VOLVISTE A LAS CANCHAS CON BUENAS INTENCIONES, PERO TU CUERPO TE AVISA QUE LA LARGA ESTADIA EN EL BANCO NO ES GRATUITA. EMPEZA DE A POCO Y SEGUI LOS CONSEJOS DE NUESTRA EXPERTA. **POR CAROLINA ROSSI***

► **DICEN QUE DESPUES DE LOS 30** empieza la segunda adolescencia (¿o se extiende la que empezó a los 13?) para muchos hombres: quieren retomar aquello que abandonaron hace tiempo, como jugar a la pelota. Y aunque muchos se nieguen a reconocerlo, ya nada es como era. Jugando a buen nivel, aproximadamente tres de cada cuatro hombres sufren una lesión alguna vez. Las más comunes son: tendinitis (inflamación de los tendones), lesiones en la ingle y en los aductores y esguinces de tobillo y rodilla. El 75 por ciento de las lesiones se pueden evitar: la preparación física, la entrada en calor y la elongación final son el abc de la prevención. Lo importante es entender que hay que ponerse en estado para jugar, y no pretender ponerse en estado jugando.



* Carolina Rossi es *personal trainer*. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

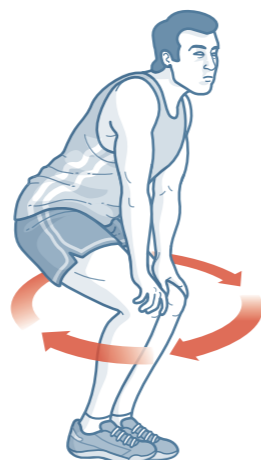
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR

* Realizar de cada ejercicio 10 rotaciones a cada lado.



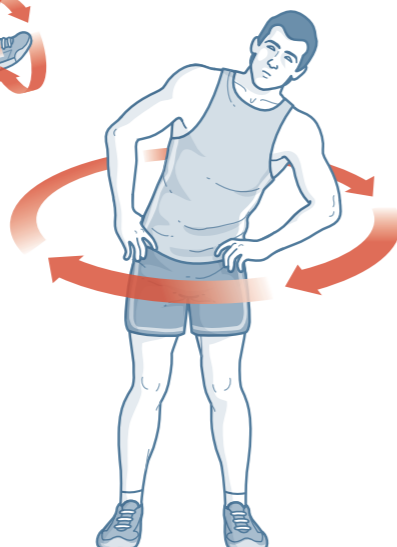
1) TOBILLOS

De pie, flexionar y elevar un poco una pierna de modo que se pueda apoyar sólo la punta del pie en el suelo, y realizar rotaciones de tobillo a un lado y al otro.



2) RODILLAS

Con las piernas flexionadas, pies juntos y manos sobre las rodillas, realizar círculos a un lado y al otro, flexionando más al llevar las rodillas adelante y extendiendo un poco elevando la cadera cuando van hacia atrás.



3) CADERA Y CINTURA

De pie, con las piernas separadas y las manos en la cintura, llevar el tronco hacia un lado y hacia el otro y luego, con el torso erguido, realizar rotaciones con la cadera también en ambas direcciones.

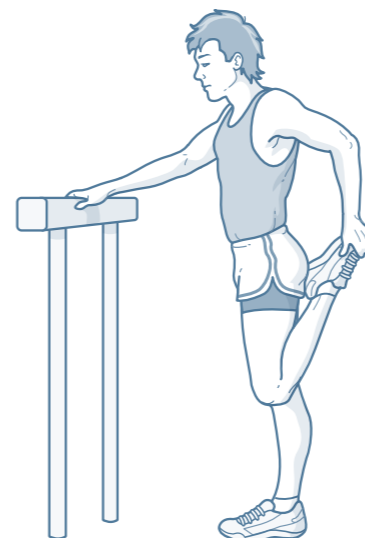
Luego de estos ejercicios, realizar un trote suave de entre 5 y 7 minutos como mínimo.

ENCONTRAMAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM

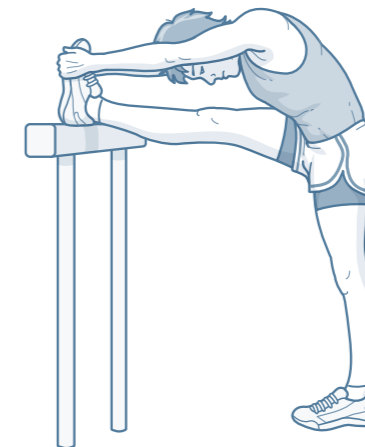
DESPUES DE JUGAR: EJERCICIOS DE ELONGACION

* Sostener cada posición 30 segundos por lado y repetir.



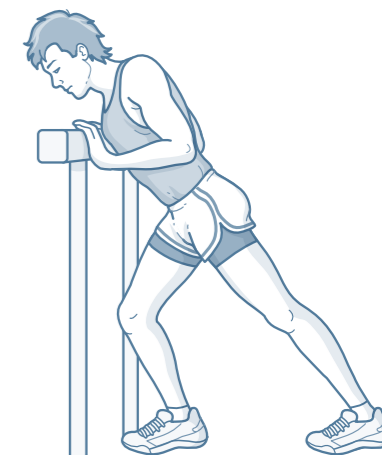
1) CUADRICEPS

Parado, sosteniéndote de algo (pared o árbol), tomá el pie desde la punta (para estirar el empeine) e intentá mantener las rodillas juntas.



2) ISQUIOTIBIALES

De pie de frente a un banco, baranda o algo elevado, estirá una pierna e inclínate hacia adelante sin doblar la espalda.



3) GEMELOS

Apoyado contra una pared, colocá una pierna adelante flexionada y la otra atrás estirada apoyando el pie de ésta completamente en el suelo. Sin elevar el talón, desplazá las caderas hacia adelante.



4) ADUCTORES

Dejar caer el peso del cuerpo manteniendo una pierna extendida y la otra en flexión. Colocar la mano del brazo del mismo lado de la pierna que estiramos sobre la rodilla, y la otra en el suelo.

EN EL PROXIMO NUMERO DE BRANDO, LA SEGUNDA ENTREGA PARA FUTBOLISTAS: PREPARACION FISICA.

CONSEJOS

1. Tomate siempre un rato para hacer un buen calentamiento previo. Está demostrado que los músculos fríos son mucho más propensos a sufrir una lesión. Realizá ejercicios de movilidad articular: rotaciones de cadera, rodillas y tobillos, y luego trotá suave al menos cinco o siete minutos.

2. Hacé una preparación física completa que incluya trabajos tanto de resistencia como de velocidad: troles suaves y largos, carreras a buen ritmo

y piques cortos, ejercicios de fortalecimiento muscular (especialmente para todo el tren inferior y abdominales), y no te olvides de los de técnica y elongación.

3. Usá un buen calzado (adecuado para la superficie en la que vas a jugar) y canilleras: ayudan a proteger tus pies y la parte baja de tus piernas.

4. Asegurate de que la cancha esté en buenas condiciones; sin pozos, desniveles, escombros o barro.

5. Tratá de jugar con

compañeros que tengan un nivel similar al tuyo.

6. Respetar los descansos, y los masajes son fundamentales para la recuperación muscular, y no exageres de entrada, sobre todo si venís de no hacer nada. El cuerpo necesita un tiempo para adaptarse. Aprendé a conocer y respetar tus limitaciones.

7. Informate e informá a tus compañeros sobre cómo dar primeros auxilios en caso de lesiones leves y tengan a mano siempre un teléfono de

emergencia para los accidentes o situaciones más graves.

8. Si te lesionaste, es fundamental respetar los tiempos de reposo indicados y cumplir con el tratamiento y el trabajo de rehabilitación: una de cada cinco lesiones es producto de una lesión anterior mal curada.

9. Elongá siempre al final; especialmente los músculos más implicados en el juego: cuádriceps, isquiotibiales, aductores y pantorrillas.