

# MEJORA TU SWING

CONSEJOS PARA PREVENIR LESIONES, FORTALECER LOS MUSCULOS Y LOGRAR UN SAQUE GANADOR. **POR CAROLINA ROSSI\***

## ► PARA JUGAR AL TENIS, HACE

falta tener muy buen estado físico. Al menos para jugar bien. Es un deporte con muchísimo desgaste. Para dar un ejemplo: a nivel profesional, un partido de fútbol dura 90 minutos y lo juegan once personas, uno de tenis puede durar más de 5 horas, y son dos.

Requiere casi todas las cualidades físicas: flexibilidad, coordinación, capacidad aeróbica, velocidad, fuerza, potencia y una buena capacidad mental para poder desarrollar el juego como nosotros queramos.

Es muy fácil sufrir alguna lesión. Las más frecuentes son las del hombro, el codo, la muñeca o las rodillas. Para evitarlo, es muy importante realizar un buen calentamiento antes de jugar, elongar al final, seguir un entrenamiento de fuerza apropiado (para brazos, cintura, espalda y piernas) y de preparación física general y específica, mejorar la capacidad aeróbica con trabajos que pueden ser trotos suaves y largos o desplazamientos laterales, entre otros, y la anaeróbica con series de velocidad y saltos con soga. También son muy útiles los ejercicios para mejorar la agilidad, la coordinación, la técnica y la respiración.

Las principales causas de lesiones son: instalaciones y material inadecuado (raqueta pesada, zapatillas muy justas, cancha resbaladiza), mala técnica, mala forma física (hay que ponerse en forma para jugar, no ponerse en forma jugando) y esforzarse al máximo: querer dar más de lo que el cuerpo puede.

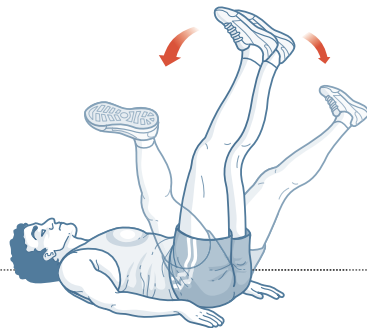
Dos consejos: no dejes de trabajar y elongar tus aductores y abductores (parte interna y externa de los muslos). Pocos los tienen en cuenta, y cumplen un rol fundamental en los desplazamientos laterales, tan importantes en todo partido.

Que tu oponente sepa que estás atento y concentrado, que si te quiere ganar, va a tener que luchar por cada punto.

Hacé todo lo posible para ganar o asegurarte los dos primeros puntos (30-0). ¿Sabías que el jugador que gana los dos primeros puntos, en el 80 por ciento de los casos, gana el juego?

Acá te proponemos cuatro ejercicios que van a ayudarte a fortalecer ciertos músculos implicados en el juego, pero tené en cuenta que de ninguna manera deberán ser los únicos que realices, ni podrán reemplazar el rol de un buen profesor o entrenador.

## FUERZA Y CAPACIDAD AEROBICA

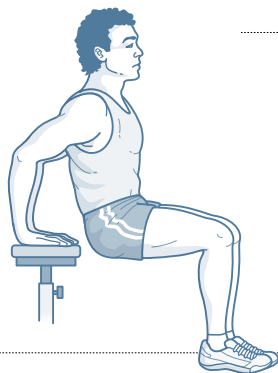
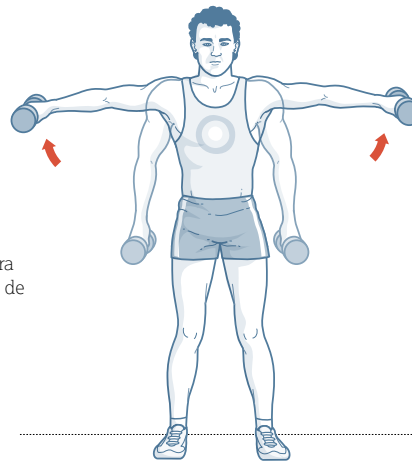


### ADUCTORES

Acostado, con las piernas extendidas y levantadas formando un ángulo de 90 grados con el torso si es posible; abrir y cerrar las piernas. Se pueden agregar tobilleras de 1 o 2 kilos en cada pie. Realizar 3 series de 30 repeticiones.

### VUELOS LATERALES

De pie, subir y bajar los brazos extendidos sosteniendo una pesa de entre 3 y 4 kilos en cada mano. Subir hasta la altura de los hombros cuidando de no quebrar las muñecas. Realizar 3 series de 20 repeticiones.

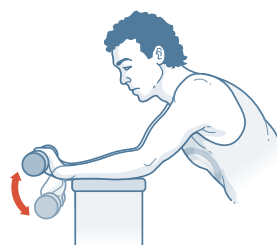


### FONDOS DE TRICEPS

Con las manos apoyadas sobre un banco, flexionar y extender los brazos cuidando de que los codos miren siempre hacia atrás y no se abran. Mantener el torso alineado y no ayudarse con la cadera. Realizar 3 series de 15 a 20 repeticiones.

### EXTENSION DE MUÑECA

Con el antebrazo apoyado en una superficie y la muñeca al borde de la misma, la palma de la mano hacia abajo, sostener un peso liviano, doblar la muñeca y los dedos hacia arriba y luego bajar. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



• 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](http://carolinarossi.com.ar)

ENCUENTRA MAS  
RUTINAS FISICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
'COM