

CONFIDENCIAL MARCA

Máquina Cristiano

Se ha llevado a casa dos aparatos que le permiten seguir recuperándose lejos de Valdebebas y que son sus 'armas secretas' para la puesta a punto

CONFIDENCIAL

La profesionalidad de Cristiano y su culto al cuerpo llegan en ocasiones a límites insospechados. Como ahora durante el proceso de recuperación de la rodilla dañada que tanta guerra le está dando. CR7 ha decidido parar tres semanas y está aprovechando el tiempo al máximo. Hasta su casa la ha convertido en una miniclínica que le permite seguir con el trabajo lejos de Valdebebas.

El plan para la recuperación de CR7 incluye un tratamiento con dos máquinas que están siendo sus armas secretas para la puesta a punto y que tiene en su domicilio. Una de ellas incluye dos rodillos motorizados de adelgazamientos y de quemar de grasas, pero tiene unos beneficios notables al actuar los músculos para relajarlos y ablandarlos, algo que Cristiano necesita en las zonas cargadas.

La segunda máquina es más aparatosa, pero también muy necesaria. Es un cilindro de vacío. Consigue, a través de una presión negativa, multiplicar el riego sanguíneo en la inserción de los tendones. En el caso del luso, con especial hincapié en el rotuliano.

Esta es la parte del tratamiento planificado que intenta regenerar el tendón desgastado y que invita a pensar que la cirugía está descartada por el momento.

En el parón del crack no ha sido casual, está todo estudiado. Se le ha diseñado un programa de trabajo con tres ob-



Dos técnicas para evitar la cirugía

El tratamiento busca **eliminar definitivamente la dolencia en el tendón rotuliano** que en la rodilla de Cristiano desde el final de la temporada pasada **sin pasar por quirófano** se realizan infiltraciones.

Técnica de rodillos

Deriva de: **tratamiento de adelgazamiento y de quema de grasas**. Pero tiene unos **beneficios notables al actuar sobre los músculos para relajarlos y ablandarlos**, algo que el necesita en las **zonas más cargadas**.

Técnica de vacío

Consigue, a través de una **presión negativa regenerar el tendón desgastado**. Multiplica el riego sanguíneo en la **inserción de los tendones**.

Las sobrecargas de Cristiano han llegado por el cambio de la franquicia del equipo de fútbol, que el jugador ha realizado en los últimos meses, por el dolor que sufre en el tendón de la rodilla. Sin parar, todo volverá a la normalidad.

jetivos definidos: reparar el tendón rotuliano de Cristiano, evitar la cirugía y tenerle inactivo el menos tiempo posible. En este sentido, los cerebros del plan CR7 son completamente optimistas y confían en la recuperación total de la lesión, sin que deje casi de jugar más allá de este obligado parón.

Eso sí, lo que no pueden garantizar es que pueda jugar el derbi del próximo día 13 sin el riesgo de una recaída. Cristiano Ronaldo tiene esa fecha

señalada en rojo y de ahí su entrega total a la recuperación, pero podría ser conveniente estirar el tratamiento algún tiempo más.

Plan conservador

Se ha optado por un tratamiento en el que se cure completamente la dolencia y no ir poniendo parches en forma de infiltraciones, como ocurrió al final de la temporada pasada. El jugador y el club han aceptado el actual plan, totalmente conservador

En el caso de no esperar el tiempo necesario para que la rodilla cure, el dolor, con casi toda seguridad, reaparecerá al poco tiempo de que el crack vuelva a competir y habría que empezar casi de cero.

El principal problema que tiene Cristiano es un desgaste en la pastilla del tendón rotuliano. Esto le causa dolor, sobre todo, en el lanzamiento a puerta. Como consecuencia, ha cogido miedo en ciertos movimientos. Retrae la pierna en el golpeo de balón

y eso da pie a otras molestias, como que se recargue el isquiotibial y el piramidal —músculo detrás del glúteo—. Este miedo hace que toda la secuencia del disparo cambie y va acarreado problemas añadidos en cadena. Inchieo, se ha resentido de una lesión anterior en los lumbares de la que fue infiltrado.



Marca
September
2014



A TOPE PARA EL ATLÉTICO Cristiano (20) conduce el balón. Se cree que el club se prepara para el derbi.