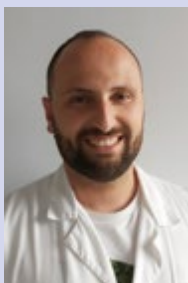
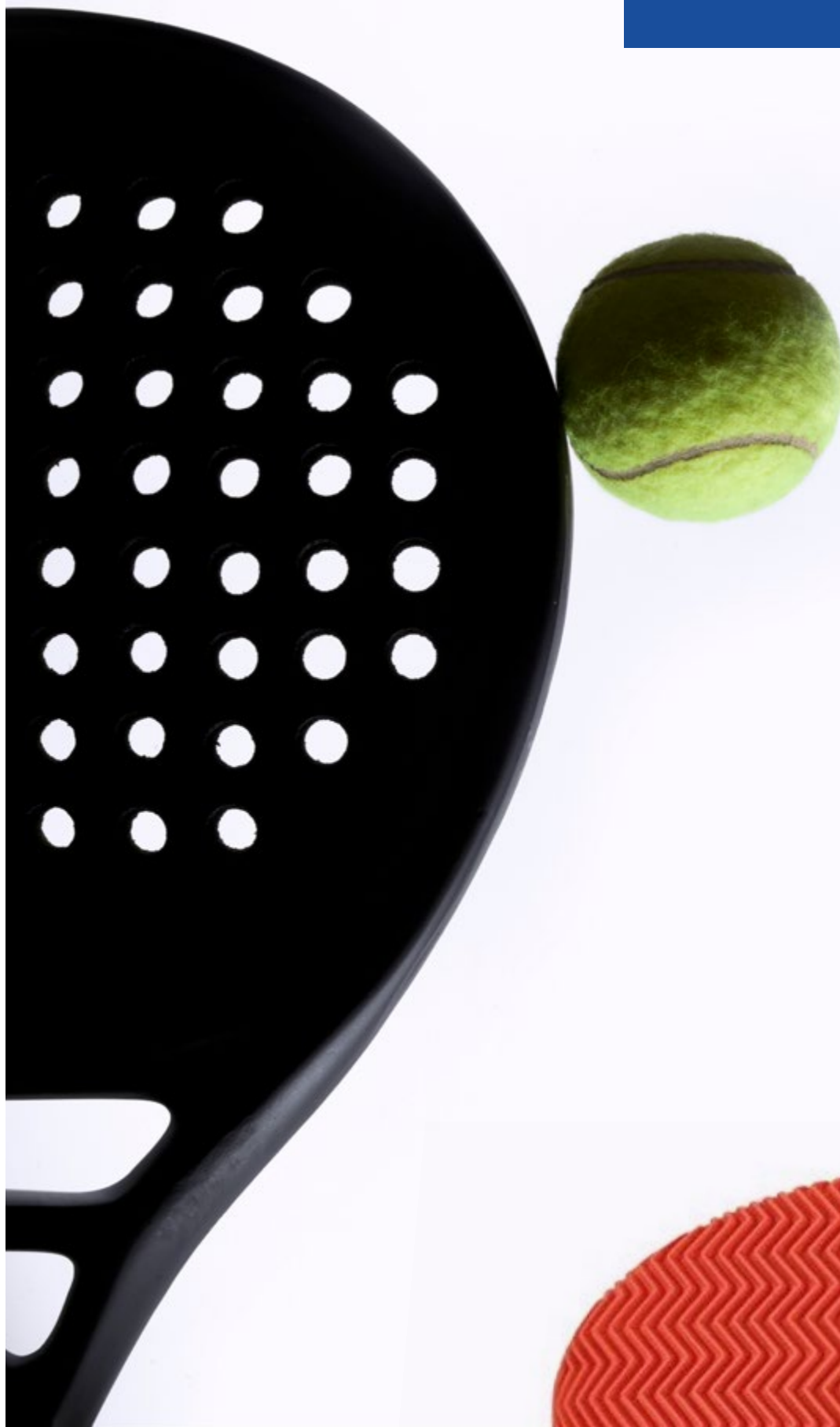


El pàdel, un esport de moda. Saps si vas ben calçat?

Els podòlegs recomanen l'ús de calçat que tingui la característica d'agafar-se a la superfície de la pista de pàdel.



Iban Grau Garzón
Podòleg i Director
Clínica Grau



El pàdel és un dels esports on el calçat juga un paper imprescindible per prevenir lesions. És ben cert que no hi ha contacte físic amb l'oponent, però es caracteritza d'una biomecànica complexa, girs i moviments laterals i horitzontals i d'elevada potència. És a dir, existeix un gran impacte de trepitjada durant l'entrenament o competició.

Recomanem un ús de calçat que sigui capaç d'agafar-se bé amb el material de la superfície de les pistes de pàdel, generalment amb gespa artificial, i la sorra que es posa per facilitar el lliscament i prevenir lesions.

La sola del calçat és important que sigui d'espiga i que tingui amortiment per la trepitjada. Aquesta no ha de ser molt tova tampoc per-

què acabaria provocant lesions a l'esportista.

És important també visitar el podòleg esportiu, que ens realitzarà un estudi biomecànic de la marxa per analitzar si la nostra biomecànica durant la pràctica és correcta, i si escau, confeccionar les plantilles esportives a mida per corregir o compensar aquestes alteracions.

A l'hora d'escollir un calçat per a jugar a pàdel, a més de fixar-te en el disseny, hauràs de tenir en compte aspectes importants com la subjecció, la durabilitat, l'amortiment, la comoditat, el pes i la transpiració

