

# MANTENTE LIBRE DE LESIONES EN EL PÁDEL

El Pádel es uno de los deportes con mas crecimiento a nivel global pero debido a sus características puede predisponerte a lesiones. Prepárate para evitarlas.

¿Sabías que el año pasado el 40% de los jugadores de Pádel se lesionaron y casi todos necesitaron más de un mes de recuperación? Los cambios bruscos de dirección y la ejecución de muchos golpes por encima de la cabeza han generado esguinces de tobillo o lesiones en el hombro y el codo.

Pasa más tiempo jugando que recuperándote, emplea estos cuatro consejos para evitar lesiones en el Pádel.

## **Acondiciona tu cuerpo**

Al ser un deporte intermitente de alta intensidad requiere mucha potencia en las piernas para cambiar rápidamente el peso de la parte superior del cuerpo. Por eso el entrenamiento de fuerza y acondicionamiento para tus brazos, el tronco (core) y las piernas son una prioridad para mejorar tu rendimiento y evitar lesiones.

## **Usa la técnica correcta**

Si un gesto deportivo se ejecuta mal repetidamente puedes sobre cargar tus

articulaciones. Especialmente cuando estas agotado ya que aumentan las ejecuciones de baja calidad y claro las lesiones. Trabaja con un coach para pulir tu técnica ya que si eres principiante tienes más riesgo de lesionarte.

## **Atento a tu raqueta**

El riesgo de lesiones depende de muchos factores, pero en jugadores amateurs si su raqueta pesa más de 350 g y juegan más de seis horas semanales aumentan las lesiones. Usa una raqueta adecuada y aumenta cuidadosamente el volumen de práctica semanal.

## **Prepárate para rendir**

Juega más tiempo a mayor intensidad hidratándote entre entrenamientos y partidos con una bebida deportiva que te ofrezca carbohidratos y electrolitos. Emplea zapatos adecuados y calienta apropiadamente antes de entrar en acción

