



GUÍA SOBRE CALZADO DE PÁDEL:

QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIRLO

El pádel es uno de los deportes de mayor crecimiento en el mundo, y como jugador, elegir el calzado adecuado es esencial para garantizar un rendimiento óptimo y prevenir lesiones. Aunque a menudo se presta más atención a la pala, los zapatos son igual de importantes para ofrecer estabilidad, agarre y comodidad en la pista.

¿Por qué es importante un calzado específico para pádel? →

El pádel es un deporte que combina movimientos rápidos, cambios de dirección bruscos y saltos en una superficie relativamente dura. Usar zapatillas inadecuadas, como las de correr o entrenar, puede aumentar el riesgo de lesiones, ya que no están diseñadas para soportar los movimientos laterales intensos que caracterizan este deporte.

Un calzado de pádel bien diseñado ofrece →

- **Agarre óptimo:** fundamental para evitar resbalones.
- **Amortiguación:** reduce el impacto en las articulaciones.
- **Estabilidad lateral:** ayuda a prevenir torceduras de tobillo.
- **Durabilidad:** las suelas están hechas para resistir el desgaste en pistas de césped artificial o cemento.

Características clave del calzado de pádel →

1. Tipo de suela

- **Suela clay o espiga:** ideal para pistas de césped artificial, destaca por:
 - Proporciona un mejor agarre, la adherencia es superior y esto ayuda a realizar cambios de dirección rápidos evitando los resbalones.
 - Facilidad en los deslizamientos controlados.
 - Resistencia al desgaste, son más duraderas.

Datos de contacto

Correo: podologia@ibwellness.es
Tel: 626 67 15 13

- **Suela omni:** tiene pequeños puntos distribuidos por toda la superficie de la suela, ofreciendo un buen agarre en pistas de cemento, destaca por:
 - Deslizamientos rápidos.
 - Adaptabilidad a pistas de césped artificial y cemento.
 - Tracción media, se recomienda no utilizarlas en pistas con mucha arena para evitar resbalones y lesiones.



- **Suela all court o mixta:** combinan patrones de espiga y omni, siendo versátiles para diferentes tipos de pistas, por lo tanto, su ventaja principal es la adaptabilidad a las distintas superficies.



Datos de contacto

Correo: podologia@ibwellness.es
Tel: 626 67 15 13



2. Amortiguación

La amortiguación es esencial para proteger tus rodillas y articulaciones. Busca modelos con sistemas de gel o espuma EVA en la entre suela para absorber los impactos y ofrecer comodidad durante todo el partido.

3. Estabilidad y soporte

Un buen zapato de pádel debe tener refuerzos laterales para soportar los movimientos rápidos y evitar torceduras de tobillo. Además, el talón debe ser firme para estabilizar el pie.

4. Durabilidad

La superficie de pádel desgasta rápidamente el calzado. Busca materiales resistentes en la suela y el upper (parte superior), especialmente si juegas con frecuencia.

Consejos para elegir tus zapatillas de pádel →

- **Conoce tu tipo de pista:** si juegas en césped artificial, opta por suelas de espiga. Para pistas más lisas, considera las omni o mixtas.
- **Evalúa tu estilo de juego:** los jugadores más agresivos o rápidos necesitarán zapatillas con mayor estabilidad y agarre.
- **Ajuste correcto a morfología del pie:** cada marca tiene hormas distintas, así que es importante probar las zapatillas para garantizar comodidad.
- **Renueva tus zapatillas a tiempo:** si notas desgaste en la suela o pérdida de amortiguación, es hora de cambiarlas.

Datos de contacto

Correo: podologia@ibwellness.es
Tel: 626 67 15 13