

El pádel como actividad saludable.

Uno de los deportes que más éxito está teniendo en la última década es el pádel. Cada día hay más clubes donde practicarlos, más pistas en polideportivos, y poco a poco son más las urbanizaciones que destinan algún terreno para ubicar una cancha. A pesar de tener un **origen elitista**, en la actualidad el pádel se ha convertido en una práctica deportiva apta para todos los bolsillos, que permite pasar un rato en compañía de los **amigos**, ejercitando nuestro cuerpo y mejorando nuestra salud.

Los orígenes de este singular deporte se remontan al siglo XIX, cuando los tripulantes de **barcos ingleses** jugaban con una pelota y una pala de madera contra las paredes de metal de los navíos, para hacer más ameno el viaje. El paso del tiempo hizo que esta práctica se extendiese por tierra firme, hasta que en los años 70, un mejicano llamado **Enrique Corcuera**, construye la que será la primera pista de pádel moderna en su casa. En España, la entrada de este deporte se produjo gracias a Alfonso de Hohenlohe, amigo de Enrique, quien manda construir la primera cancha en un club marbellí. A partir de este momento, la práctica del pádel se extendió por todo el territorio de forma imparable.

La práctica del pádel, como cualquier otro deporte, es un beneficio para nuestra salud. No sólo incrementamos nuestro **fondo físico**, sino que, en palabras de el director de Padel.info, "también mejoramos nuestra coordinación de movimientos, ya que el juego se basa en desplazamientos cortos de piernas, tanto laterales como hacia delante o hacia atrás, **coordinación** de ambos brazos para golpear correctamente a la bola, y lectura anticipada de la próxima jugada, para una correcta situación dentro de la pista".

Las lesiones no son tan frecuentes como en otros deportes, pero aún así pueden aparecer en determinadas situaciones. La mayoría de ellas se deben a una **mala postura** a la hora de golpear a la pelota, aunque también debemos andar con cuidado para no torcernos algún tobillo o golpearnos contra las paredes del fondo. Francisco Javier Abellán asegura que "la forma más sencilla de prevenir cualquier lesión de importancia es calentando antes de cada partido y haciendo **estiramientos** al finalizar el mismo. También ayudaremos a prevenir lesiones mejorando nuestra técnica en la ejecución de determinados golpes".

El pádel es un deporte que se puede practicar durante todo el año, y además es muy fácil hacerlo en compañía de **amigos y familiares**. Si llevas tiempos queriendo hacer ejercicio y no sabes por dónde empezar, te animamos a que lo pruebes. Pero, mucho cuidado, porque enganchar.