MÓNPÀDEL

BARCELONA

REVISTA GRATUITA PARA CLUBS DE PADEL
NÚM. 11 | MARZO-ABRIL 2020 | MONPADEL.CAT

DÉJAME EN EL CLUB

NO ME LLEVES A CASA

STAGE DE PÁDEL EN BARCELONA DE 8 A 16 AÑOS

9.00 a 13.00hs
Clases de Pádel y juegos en pista.
Preparación física y partidos.
Socios / alumnos de la escuela: 140€
No socios: 180€

* Precios establecidos por semana
* Grupo mínimo de 3 alumnos por nivel
* Opción permanencia de 8.00 a 9.00hs

Más información e inscripciones en
padel@laieta.cat

SEMANA SANTA

6, 7, 8 y 9 de abril 2020

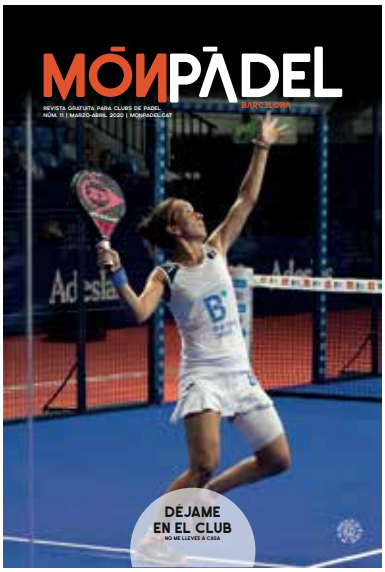
Opción jornada completa
Súmate al Laiesplai: comida y juegos hasta las 17hs.
Precio socio: 70€
Precio no socio: 110€

PadelBarcellona.it

c.e. laietà

MARCELA FERRARI PADEL
c/ Pintor Ribalta 2-8 (Barcelona - 08028
Tel. 934 486 350 I padel@laieta.cat

ÍNDICE



4 PATTY LLAGUNO

8 METATARSALGIA

10 LALO ALZUETA

14 LLEIDA, TERRES DE PÀDEL

16 EJERCICIO CON FRÍO

22 SHOT TO KILL

27 WORLD PADEL TOUR

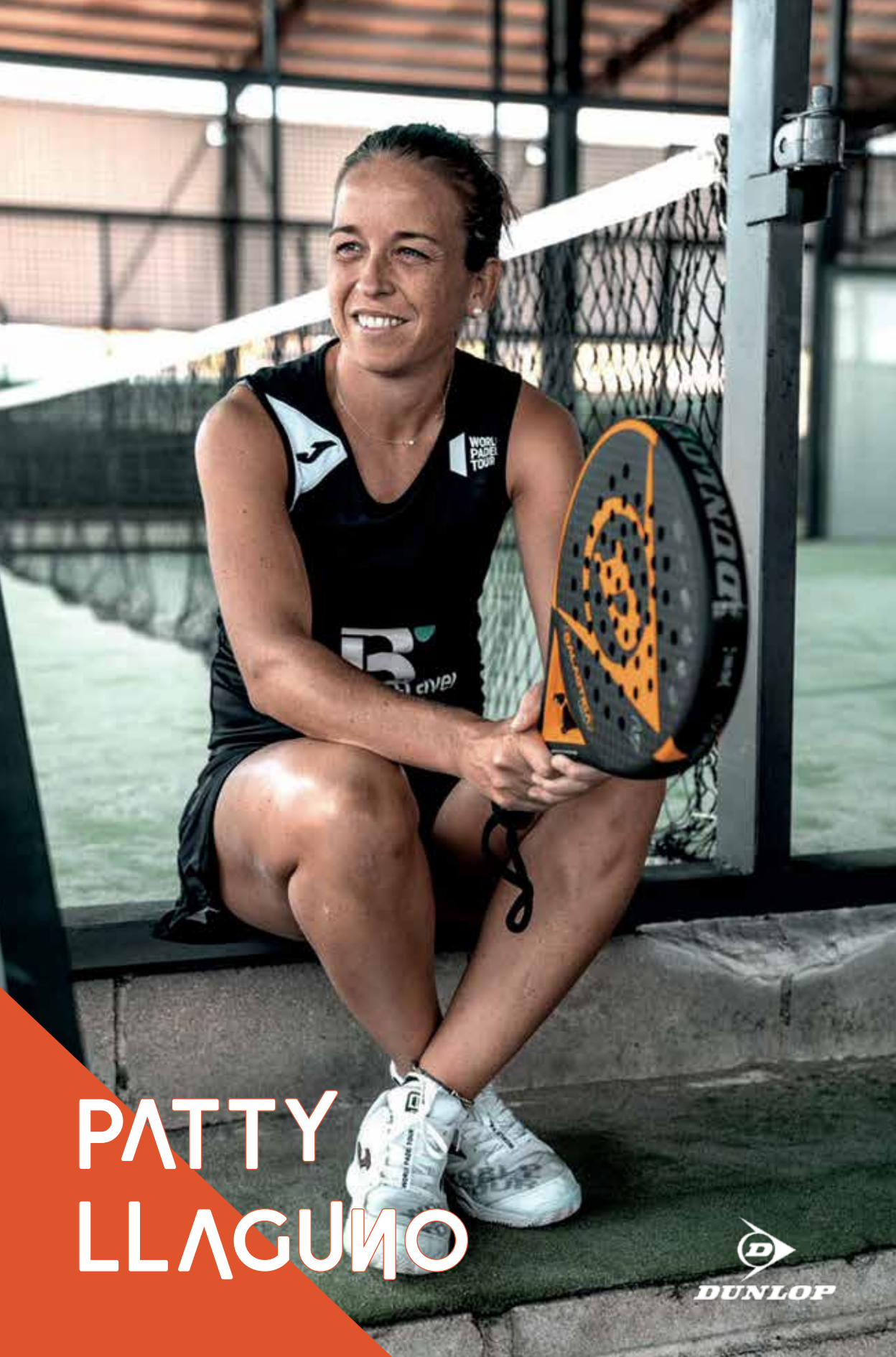
Dirección y Edición : Cristóbal García y Esteve Pintó
Diseño : patitus.com
Publicidad : Sílvia González
Revisión Textos : Andrea González
Fotografia de portada : @padelfotos
Fotografia : @padelfotos, WPT
Impresión : printdigital.cat

677 44 64 85 | info@monpadel.cat | monpadel.cat

Síguenos

Depósito Legal : B 24708-2018

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin contar con la autorización previa, expresa y por escrito de MónPàdel. Toda forma de utilización no autorizada será perseguida con lo establecido en la Ley europea de derechos de autor. Los artículos, así como el contenido, su estilo y los opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no reflejan la opinión de MónPàdel.


PATTY
LLAGUNO
DUNLOP

PATTY LLAGUNO

Número 10 WPT Femenino 2019

¿Quién es Patty Llaguno?

Es una chica de ya 34 años, pero que se siente muy joven de espíritu. Y en una de mis facetas soy jugadora profesional de pádel. En resumen, una chica muy normal a quien le apasiona el deporte y que por suerte puede dedicarse a lo que más le gusta, el pádel.

¿La pregunta obligada, cuándo y por qué empezaste a jugar a pádel?

Tuve la suerte de que mis padres, cuando nací en el año 1985, crearon su proyecto de vida, creando un club de pádel en la Manga del Mar Menor. Ellos venían de San Sebastián y apostaron por ese proyecto. El club tenía pistas de tenis y pádel, crecí pasando por las etapas de los dos deportes.

Hice mi carrera en USA con una beca de tenis y después me incorporé al circuito profesional de pádel. Viviendo y exprimiendo esas etapas.

¿Cómo te defines como jugadora?

Me gusta divertirme en la pista, me cuesta sufrir aunque estoy aprendiendo a gestionarlo. Siempre intento sacar las lecturas de cada partido, sabiendo que hay mucho que mejorar. Dicen que soy más defensiva que ofensiva y también trabajo esa parte. Siempre hay margen de mejora.

Pero por norma general, intento divertirme y disfrutar dentro de lo que es el mundo de la competición.

¿Qué sacrificios te crea el pádel?

Intento no ver la parte de sacrificio, ya que es mi trabajo. Lo enfoco más en la parte positiva, me dedico a lo que mejor se me da y por eso no lo veo como un sacrificio, todo lo contrario.

Por anotar algo, te diría la parte de las lesiones, golpes. El cuerpo nos va dando avisos y de ello también aprendo a conocerme más y a saber lo que mi cuerpo necesita.

Por todo ello, no hablo de sacrificio sino de siempre dar el máximo cada día.

¿A qué jugador@ admiras o tienes como referente?

Cuando era jovencita admiraba a Carolina e Itciar cuando fueron números 1. También a Neki Berwig que justo ahora es mi entrenadora.

Tenemos competidoras enfrente que también nos ayudan, aspectos que me gusta ver y aprender para también intentar incorporarlo a mi juego.

¿Cómo te preparas físicamente?

Tenemos un preparador físico y hablando con él hemos notado que en los últimos años la parte física es más específica a nivel de prevenir lesiones. Preparar y fortalecer esas zonas que más se dañan a nivel articular.

El pádel ha dado un salto muy importante físicamente. Los puntos cada vez son más cortos y explosivos. Desde mis inicios hasta ahora, he aumentado mi intensidad física. La gente ya viene mucho más preparada, con un chip de competición y esto hace que todas tengamos que estar rindiendo al máximo físicamente desde la primera ronda.

Nosotras estamos contentas ya que no hemos tenido lesiones importantes y nos vemos preparadas físicamente. En rondas de muchos partidos seguidos hemos aguantado bien.

A parte del físico, también querría hablar sobre la parte psicológica ya que es muy importante y esencial. Nosotros llevamos unos dos años y medio trabajando dos veces por semana con Pablo del Rio, un psicólogo del Consejo Superior de Deportes. Llevo 10 años jugando profesionalmente y su ayuda es muy importante. Te comento una situación personal de estrés que viví en un partido: no ver la bola, solo ver mucha gente pero no la bola. Ese estado de estrés es difícil de gestionar y con la ayuda del psicólogo, nos da las herramientas para saber gestionar la situación. Aprender a relativizar las nubes que uno se crea en la cabeza.

PATTY LLAGUNO

¿Cómo ves el cambio generacional?

Hay una generación que viene con el chip de pádel en el cuerpo. Ellos también nos están enseñando a la generación previa. Entre todos estamos enriqueciendo el pádel, sigue cambiando y evolucionando, y eso siempre es bueno.

Un dato que me gustaría añadir es el cambio femenino no tan solo profesional sino en el amateur, como las chicas que no practicaban ningún deporte se están animando a jugar. El pádel les aporta mucho y las veo felices jugando, es un deporte que se adapta muy bien al cuerpo de la mujer a nivel táctico.

¿Tu mejor golpe?

Pues no me quedaría con uno solo (risas), ya que todo lo que venga de mi parte diestra será mejor que del revés, y dependiendo del día. Venga va, te diré uno, la contra pared.

¿Tienes alguna superstición a la hora de jugar?

No soy supersticiosa, te diría que soy muy de improvisar cosas en el momento. Pero te diré que siempre llevo mis cintas del pelo, muñequeras y los polvos para las manos.

¿Algún proyecto?

Me gustaría salir fuera de España y ojalá sea vinculado al pádel. Debido a mis estudios en USA tengo la facilidad del idioma y creo que eso me puede facilitar las cosas. Pero ya veremos...

Cris Garcia
Mónpàdel

PERSONAL

Patricia Llaguno Zielinski
Cartagena, 1985
@pattytxu

¿Qué no toleras en una amistad?
La mentira

2 defectos
El desorden y no saber exteriorizar mis sentimientos.

Serie preferida
The Blacklist

Última vez que lloraste de alegría
Esta semana varias veces.

¿El día o la noche?
El día

Si te dieran 3 deseos...
Ver más a mis padres, salud para todos y seguir disfrutando de lo que me gusta.

Cómo te gustaría que te recordasen?
Buena persona.

¿Tu plato preferido?
Un chuletón

¿Senderismo en la montaña o piña colada en la playa?
Cerveza al sol enfrente del mar.

METATARSALGIA

METATARSALGIA

Marc Caballé | Fisioterapeuta Colegiado 5887 | Director Actyum Salut, Manresa (BCN)

La metatarsalgia es el dolor de la zona anterior del pie, debajo de los dedos, concretamente en los huesos metatarsianos, habitualmente debido a un exceso de carga o presión en esta zona.

Puede llegar a ser muy doloroso e invalidante, sobre todo cuando estamos mucho rato de pie y más aún si hay impacto repetitivo.

Para valorar esta patología utilizaremos una buena anamnesis para valorar si realmente estamos ante una metatarsalgia o bien algún otro problema como un Neuroma de Morton por ejemplo. Con la ecografía podremos descartar y verificar de qué lesión se trata.

Nos ayudará a determinar el buen funcionamiento de nuestro pie la aparición de durezas y callosidades en la zona anterior del pie, valorando también si es bilateral, lo que nos hará dudar de un problema de apoyo proveniente de más arriba o bien unilateral que podría deberse a un vicio adquirido o un mal estado del calzado. También es muy importante valorar la musculatura intrínseca del pie que nos ayudará a mejorar la pisada y mejorar el funcionamiento del pie.

Hay diferentes cosas a valorar en el deportista con el fin de averiguar de dónde puede provenir este problema: calzado con demasiado tacón, sin demasiada amortiguación, exceso de arco plantar, sobrepeso, juanetes ...

Para sacar la inflamación utilizaremos terapia manual, estiramientos, INDIBA, todo lo que nos ayude a relajar las estructuras de la zona y en algunos casos más extremos podemos recurrir a la punción seca para relajarse alguna musculatura con exceso de tono muscular.

Será muy importante realizar un entrenamiento de la musculatura intrínseca del pie, y su CORE para evitar recaídas en un futuro.

También trabajaremos toda la cadena posterior de la pierna, ya que fascialment puede ayudar a crear más tensión en la fascia plantar.

Un estudio biomecánico con la ayuda de algún podólogo también nos podrá favorecer la mejora de la metatarsalgia y en algunos casos puede estar aconsejado el uso de plantillas para mejorar la pisada, variar los puntos de apoyo y disminuir el exceso de carga en el ámbito anterior del pie.

Salud y pádel!

EL ÚNICO PROGRAMA DE RADIO SOBRE PÁDEL EN BARCELONA

RADIO MARCA BARCELONA 89.1 FM

LALO ALZUETA

LALO ALZUETA

La voz del World Padel Tour en Gol TV

¿Quién es Lalo?

Un periodista que no pensaba dedicarse a los deportes y que lleva más de 20 años haciéndolo.

¿Cómo ves el pádel?

Algo que no me gusta es la frase de que el pádel está de moda y que es pasajero.

El pádel es un deporte en expansión y crecimiento continuo e imparable. En España es obvio que cada vez crece más, pero cuando sales fuera y comparas con hace 3-4 años, te das cuenta cómo se inocula ese veneno en el resto de países, que ya no hay vuelta atrás y que cada vez crece, hay más pistas, aficionados, oyentes. Es alucinante.

Creo que podemos compararlo con el que va por primera vez al pádel, al contrario que el tenis que tiene un componente que si no tienes nivel técnico te ves inferior, el pádel tiene un nivel de frustración muy bajo y un nivel de diversión altísimo. Te obliga a sociabilizarte, como mínimo con 3 personas para poder jugar (risas). Tiene el componente que entras en contacto mucho con la bola y eso es positivo.

¿Qué diferencias has notado en los últimos años en el WPT?

En el 2019, tanto en el femenino como masculino hemos visto esos cambios en las generaciones, se han cruzado de verdad y ha sido más duro y competitivo.

Siempre se decía, por poner ejemplos, que las Martitas, Delfi y/o los Tapia, Galán, de verdad han empezado a discutirles en hegemonía a las viejas generaciones como Maty y/o Bela, etc.

Esto ha provocado que en el circuito femenino y masculino se igualen de tal manera que hemos tenido por primera vez a 5 parejas femeninas y 6 masculinas campeonas en el cuadro de un Master Final. Nunca han sido necesarios tanta cantidad de puntos como en este torneo y hemos tenido las dos temporadas más competidas de la historia.

Actualmente tu voz está asociada al WPT, ¿qué sensaciones te aporta?

Un privilegio. Yo me crie en la casa que es RTVE, donde siguen enseñando la manera de interpretar la narración deportiva. Entonces la gente que hemos mamado el deporte a través de la radio, lo vivimos con más descripción, con un ritmo más frenético y solo entendemos el deporte así.

Que los oyentes en todo el mundo asocien tu voz a un deporte es muy satisfactorio. Cuando me propusieron el WPT no me planteé contar un partido sin contarlo. Hay compañeros que lo cuentan más valorativo, donde sea el partido el que hable, a mí, me gusta meterme en el partido y dejarme llevar. Los que nos ponemos delante de un micro, estamos expuestos a que no gustes a todo el mundo, hay que ser conscientes y honestos con lo que haces, tratar de contar lo que ves o cómo lo vives y hacerlo con pasión. Si la persona que te está contando algo, no le pone pasión, interés e ilusión, es como el que viene de la feria y le preguntas que tal ha ido y te responde con un "Bueno..." Muchas ganas de ir a la feria no tendrás, ¿no?

Otra parte a comentar es cuando la gente va a ver un partido en vivo como la final de hoy, con más de 10.000 personas, te das cuenta del ritmo frenético que tiene y esa electricidad que se vive en vivo, hay que llevarla a todos los hogares.

¿Qué te parece que a día de hoy puedan ver 10.000 personas un partido de pádel?

Es una pasada. Yo debuté en un torneo en Montecarlo y el primer día en octavos de final a las 00.00h había 6 personas en la grada.

Pasar en tres años de 3.000-4.000 espectadores a que en el 2019 en Suecia se consiguió tener más público en dos años que en el torneo de Bastad de tenis, un torneo que lleva más de 100 años de historia, es increíble.

La cantidad de gente que ve los partidos, sigue a los jugadores, llevan sus camisetas, reservan pista en los clubes y están llenos de gente, es una pasada, la verdad.

PADELCRUSH

CIRCUIT 2020

25 ENE

15 FEB

7 MAR

28 MAR

18 ABR

9 MAY

27 JUN

8 AGO

6 JUN

18 JUL

5 SEP

24 OCT

19 DIC

3 OCT

14 NOV

TU POTS SER EL PROTAGONISTA DEL CARTELL A CADA PROVA

UN CIRCUIT TOTALMENT AMATEUR

AMB MOLTS PREMIS, SOBRETOT PELS QUE NO GUANYEN ...

PIM PAM PADEL

Este 2020 ¿como ves el pádel?

Si tenéis un álbum de cromos de los jugadores, ¡rompedlo!, hacedlo magnético para que podáis cambiar los jugadores.
Cuando ás se profesionaliza el objetivo, el premio es mayor, los profesionales en general tratan de buscar lo que ellos creen mejor para su proyecto deportivo, entonces las amistades y vínculos afectivos están muy bien, ya que en el 99% de los casos son una gran familia, pero al final esto es un trabajo y si ellos creen que otro vínculo puede irles mejor que otro, pues apuestan por él y cambian de compañero, eso es así.

¿Tu voz seguirá el 2020 vinculada al WPT?

Si no pasa nada sí. En 2019 pude compaginar el segundo tramo de la temporada con la Euroliga de baloncesto en DAZN, dando prioridad al pádel. Son mis dos amores y no pienso desenamorarme y espero que ellos tampoco de mí.

Has tenido suerte de poder compartir micro con las mejores figuras, como entrenadores, jugadores, ¿Qué puedes contarnos?

Otra de las ventajas que tiene el pádel y que debemos intentar no perder nunca, es la cercanía, esa parte de sociabilidad que tiene, poder hablar directamente con tu ídolo y compartir un rato de charla.

Yo he tenido suerte y al moverme en este mundo, que no deja de ser una gran familia, extrapolándolo, he tenido la suerte de poder comentar partidos con Jorge Martínez y/o Juan Alday, cuando peleaban los dos por el número 1. Imagínate eso, es como tener a Guardiola y Mourinho comentando un partido y eso es habitual en el pádel.

PERSONAL

Abelardo Daniel Alzueta Jaro
Madrid, 1980
@laloalzueta

MÓN PÀDEL

Jugadores y/o entrenadores acaban de jugarse la vida en la pista, salen, se dan un abrazo y suben a cabina a comentar un partido, sin perder esa pasión. Llevan toda una vida dedicada a este deporte y están recibiendo cariño, respeto, al final eso son los frutos de tu inversión. Un ejemplo podría ser Clementi, quien creó la primera pista de cristal, ver su cara de felicidad y orgullo, al sentirse partícipe de todo lo que el pádel ha conseguido.

Todos los que nos dedicamos a este mundo: jugadores, técnicos, entrenadores, medios, marcas, etc. debemos sentirnos orgullosos de nuestro deporte ya que es así de grande y bonito.

¡Sin duda, lo mejor está por venir!

Cris Garcia
Mónpàdel

LLEIDA, TERRES DE PÀDEL

Abril, mayo y junio 2020
Programa de promoción del Lleida Open 2020

ALL PLAY SPORT MARKETING

LLEIDA, TERRES DE PÀDEL

@LleidaTdP

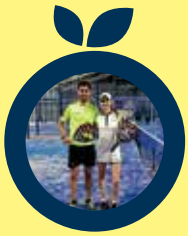
Es el programa de promoción del Lleida Open WPT 2020, que organiza la empresa de marketing deportivo All Play Sport, y que tendrá lugar en la Ciudad y provincia de Lleida durante los meses de abril, mayo y junio. El programa "Lleida, terres de pádel" está formado por una serie de actividades, tanto de pádel como paralelas, para promocionar el torneo, la participación de la gente en las actividades de pádel y el deporte en general.

Las actividades del programa "Lleida, terres de pádel":

Pro-Am

Clínics de pádel

Woman Day



Torneo por equipos mixto

Torneo por parejas

Liga Interempresas

Street mini pádel

Escuelas al pádel

Conferencia Universitaria

Acción Benéfica

Concurso de escaparates

Open Party

Toda la información actualizada en **www.lleidaterresdepadel.cat**

Síguenos en las redes sociales y te informaremos de la apertura de inscripciones de las actividades y todas las novedades de última hora.

Generalitat de Catalunya
esportcat
Diputació de Lleida
LA PAERIA
Ajuntament de Lleida

TOUR EXPERIENCE PADEL

Tour Experience Lleida
Del 12 al 14 junio 2020

ALL PLAY SPORT MARKETING

TOUR EXPERIENCE PADEL

El Tour Experience es un producto para vivir la experiencia del pádel profesional en grupo y participar en diferentes actividades durante el fin de semana del Lleida Open 2020.

Tour Experience Lleida
Del 12 al 14 junio 2020

- **2 noches de hotel **** con desayuno**
- **Entrada grada baja**
  viernes, sábado, domingo en el Lleida Open 2020
- **Americana de 2 horas en clubs de Lleida**
- **Entrada libre Open Party 2020**
- **Seguros de viaje y cancelación**
- **Camiseta Tour Experience**
- **Personal Tour Experience**
- **City Tour ciudad de Lleida**

Consulta precios, reservas y condiciones en:
www.lleidaterresdepadel.cat

TURISMEdeLLEIDA

LA PAERIA
Ajuntament de Lleida

TOUR EXPERIENCE PADEL
también disponible en:

Italia Open
Del 4 al 6 de septiembre 2020

Suecia Open
Del 5 al 8 de noviembre 2020

Madrid (Master Final)
Del 18 al 20 de diciembre 2020

Consulta calendario salidas 2020 en:
www.tourexperience.es

ALL PLAY SPORT MARKETING

Albert Escofet Calsina
672038242
aescofet@allplaysport.com

Xavi Lombart Bueno
669209018
xlombart@allplaysport.com

EJERCICIO CON FRIO

EJERCICIO CON FRIO

Dr. Àngel Bigas | Medicina del Deporte y Traumatologia Col. 25103

Aunque la mayoría siempre habíamos creído que hacer deporte a altas temperaturas y, en consecuencia, sudando mucho, adelgaza, cada vez hay más evidencias de que el frío es el mejor aliado para combatir los kilos de más. Ejercitarse en un entorno fresco (ya sea en salas acondicionadas, que comienza a haberlas, o al aire libre) eleva el gasto calórico hasta un 30 por ciento.

¿La razón? El frío aumenta la adiponectina, que es una proteína liberada por los adipocitos. Esta estimula "la grasa parda, que es la grasa buena o tejido adiposo marrón, y que a su vez usa la grasa blanca (la mala) como combustible para convertir las calorías en calor", explica el especialista en Medicina Deportiva Ángel Bigas.

Las cifras hablan por sí solas. Las más contundentes se desprenden del estudio publicado en mayo de 2017 (firmado por el departamento de antropología de la Universidad de Albany, en Nueva York). Tras el seguimiento de 53 voluntarios (37 hombres y 16 mujeres) durante un entrenamiento de 12 a 16 semanas en un clima frío al que no estaban acostumbrados, se observó que, si en primavera los investigados quemaban unas 3.500 calorías en los entrenamientos diarios, en invierno llegaban a las 4.700.

Sucede porque en el momento en que el cuerpo llega a tiritar, el gasto calórico adicional puede ser de hasta cien kilocalorías por cada cuarto de hora debido a contracción involuntaria de los músculos en su intento de recuperar el calor corporal.Y es justo entonces cuando se dispara la producción de la adiponectina.

¿Y existe una temperatura idónea para obtener el máximo beneficio de la combinación de frío y deporte? Pues también hay una cifra exacta para ello. Diez grados. Los científicos aseguran que es justo esa temperaturala que mejor activa nuestro organismo, sin poner en peligro nuestra salud. Algunos aguantarán más frío (y adelgazarán también más rápido), pero como en todo hay que ir por pasos. Ni todos están preparados para entrenarse en estas condiciones ni mucho menos hay que afrontar retos nuevos de un día para otro.

Hay que ir aclimatándose a este tipo de entrenamientos porque, en caso de no hacerse bien, se puede llegar a la hipotermia. "No hay que permitir nunca que la temperatura corporal descienda de los 36ºC, eso es hipotermia, que llega o debido al frío o a que el exceso de actividad física impide al cuerpo compensar la diferencia de temperatura con el exterior", explica la dermatóloga Andrea Combalía, que aconseja parar de inmediato cuando se perciben mareos o problemas de coordinación.

No es pasar frío y listo; hay que combinarlo con dieta y ejercicio

Y, claro, tampoco vale con pasar frío y ya está. La idea es combinar esos cambios térmicos, el ejercicio físico y una dieta y hábitos saludables. Así es como realmente activaremos los beneficios del frío. ¿Cuáles son? Pues los investigadores han llegado a la conclusión de que aumenta el número de leucocitos, incrementa la capacidad pulmonar y la resistencia cardíaca. Y tiene claros beneficios mentales (ayuda a liberar endorfinas y serotoninas) y sobre nuestro sistema inmunológico.

Son, en definitiva, los que siempre reclama Wim Hof, creador del método de su propio nombre (que ya imparte Luke Wills en un gimnasio mallorquín). Hof, conocido como el hombre de hielo por su capacidad de permanecer dos horas sumergido en aguas heladas sin que su temperatura corporal se altere, cree que todos podemos ser "superhumanos" como él si aprendemos a controlar nuestra respiración.

Este holandés de 60 años –que por supuesto ya tiene su lugar en el Guinness World Record– asegura que "solo" combina respiración, asanas de yoga y meditación para sobrevivir y salir beneficiado de sus baños de frío. Explica (y está comprobado en varios estudios científicos del que él es el principal objeto de estudio) que su técnica permite reducir la inflamación sistemática y aumentar el PH de la sangre a muy alcalino (7.7), además de influir sobre el sistema nervioso autónomo e inmunitario, algo que previamente se creía imposible."Nos permite segregar ciertas hormonas que tienen el efecto de calmar la inflamación y activar procesos autoinmunes y, además, la técnica de respiración es también una potente meditación que calma y centra nuestra mente", relata el hombre de hielo.

Somos el único animal que adapta el entorno en lugar de adaptarse a él

En este sentido, su discípulo Luke Wills cree que la cada vez menor exposición a los

EJERCICIO CON FRIO

Dr. Àngel Bigas | Medicina del Deporte y Traumatologia Col. 25103

cambios térmicos naturales "vuelven lento nuestro metabolismo; no permiten que trabaje con normalidad y, además, vuelven loco a nuestro subconsciente". Alerta de que "el humano es el único animal que en lugar de adaptarse al entorno, adapta el entorno a sus necesidades, y eso nos vuelve vulnerables; enfermizos". E invita a "recuperar la estabilidad con este método, que puede solucionar nuestros problemas de animales domesticados, y que van desde la infertilidad, hasta la depresión y la obesidad".

Brrrn, el frío convertido en método "indoor"

El frío también ha derivado en un método de fitness indoor. Se trata de la propuesta creada por John Adamic y Jimmy Martin, dos preparadores físicos de Brooklynque han creado la plataforma llamada Brrrn (como la onomatopeya que surge cuando tiritamos). La idea es entrenarse a una temperatura que oscila entre los 7 y los 15 grados, nunca más ni menos, porque han comprobado en persona (y confirmado con estudios científicos) sus beneficios, tal como ellos mismos explicaban hace un año en The New York Post.

Su propuesta se basa en tres series de 45 minutos cada una, que comienzan con posturas de yoga y ejercicios de respiración a 15 grados de temperatura. Siguen con una sesión de cardio a 12 grados, destinada a la mejora del equilibrio y la tonificación de los músculos de las piernas; y finaliza con siete ejercicios de fuerza con mancuernas. Y, para quienes no puedan "salir al exterior para sentir los beneficios del frío al natural", han creado ya la primera sala acondicionada en frío donde practicar fitness. Es su The Studio X, en Nueva York, donde ofrecen los espacios The Fridge (para entrenarse a esos diez grados tan saludables para el organismo) y The Infrared Sauna, que en realidad es una cabina de crioterapia.

Pautas para entrenarse en frío sin lesionarse o enfermar

Finalmente, hay que recordar ciertas pautas para entrenarse o aclimatarse al frío. No hay que olvidarse de la hidratación. Es igual de importante que cuando el calor es excesivo.

Además hay que vigilar mucho con la ropa escogida para la práctica deportiva, de modo que no hay que ponerse mucha ropa, debe ser transpirable (en la primera capa mejor tejido sintético), y hay que evitar el algodón, que se empapa y, al enfriarse, puede aumentar la sensación de frío.

Pero sobre todo hay que calentar. Mucho más que en entornos más cálidos. "El calentamiento debe ser más completo de lo habitual para evitar lesiones. Y también cuando acabamos hay que ser cautos, no parar de golpe, sino

Dr. Àngel Bigas | Medicina del Deporte y Traumatologia Col. 25103

desacelerando, para aclimatar el cuerpo. Si el ejercicio ha sido muy intenso hay que estirar al finalizar. Y si ha sido muy fuerte, hay que ir con muchísima más cautela para evitar desgarros musculares", explica Bigas.

Frío en cabina. El entrenamiento invisible

Con el tiempo los beneficios del frío han derivado en lo que muchos conocen como una parte esencial del "entrenamiento invisible", que es la crioterapia deportiva. "Puede ser a nivel local (las típicas bolsas de hielo antiinflamatorias, que ahora han evolucionado a máquinas específicas) o a nivel general, mediante cubetas o cabinas para las extremidades o todo el cuerpo", explica Ángel Bigas, que recuerda que "es tan importante como el descanso, la nutrición o los masajes". Más tras un entrenamiento intenso, sobre todo en los ejercicios de impacto, que generan molestias y dolores en las articulaciones y músculos debido a la inflamación.

Primero llegó la inmersión corporal o de las piernas en cubetas de hielo o con agua helada durante unos diez minutos (el agua entre 10 y 15 grados). Y últimamentese se han puesto de moda las llamadas criosaunas o aerocrioterapia, que Bigas advierte que "deben estar supervisadas por profesionalesque controlen la temperatura, aplicando en ellas frío a través de vapor de nitrógeno y asegurándose de que el deportista esté en ayunas, para evitar cortes de digestión".

Explica que la respuesta corporal al frío se produce a tres niveles: circulatorio, muscular y neuroendocrino. "El frío hace que los vasos sanguíneos se contraigan; por ese motivo la vasoconstricción produce la reducción de la inflamación en el tejido muscular. Después, cuando la piel vuelve a tomar temperatura y se calienta otra vez, los vasos sanguíneos se dilatan nuevamente y el retorno de sangre es lo suficientemente rápido para eliminar la acumulación de toxinas musculares. Por esotambién son beneficiosos los tradicionales baños alternos de frío y calor".También se dice que mejora el rendimiento del deportista porque aumenta el nivel de glóbulos rojos. Cristiano Ronaldo, Gareth Bale o Sergio Ramos, por ejemplo, fueron de los primeros en introducir la crioterapia en sus rutinas personales.

Bigas resume así todos los beneficios de este método que, ¡ojo! nunca deberían usar pacientes con problemas cardiovasculares, hipersensibilidad al frío o hipertensión (entre otros): "Hay reducción del daño muscular, ya que existen determinados protagonistas de los procesos de inflamación y reparación, como la histamina y la colagenasa, que disminuyen su actividad durante la crioterapia. El fríoestimula neuroreceptores de la piel, que favorecen la liberación de endorfinas y serotonina, además de otras sustancias naturales que producen una sensación de bienestar y ayudan acombatir el estrés".

Y sí,estas cabinas de crioterapia también sirven para perder los kilos más difíciles porque "las temperaturas alcanzadasobligan al metabolismo a trabajar para mantener el calor, quemando grasas, ayudando así a adelgazar. En resumen, podemos decir que el frio adelgaza porque fuerza a nuestro cuerpo a quemar la grasa para calentarse".

La crioterapia nunca debe ser usada si se tienen problemas cardiovasculares o hipertensión

Clínica de Pàdel

https://www.laclinicadelpadel.com/
https://drangelbigas.com/

your urban life
rebeld®
LIFESTYLE
SUDADERAS
www.rebeld.es

CURSO FORMACIÓN MONITOR DE PÁDEL 25 Y 26 DE ABRIL

LUGAR: CLUB FRONTAIR CONGRESS (SANT BOI)

DIRIGIDO E IMPARTIDO POR: PABLO AYMÀ

CONTENIDO DEL CURSO:

Metodología, técnica, táctica. ejercicios de golpeo, corrección de errores, planificación de clases y grupos, batería de ejercicios, módulo de coaching, material didáctico, grabación en pista y análisis final.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Sábado de 10 a 14 hs - 15:30 a 19 hs
Metodología y teoría (aula)
Aplicación de la metodología (pista)
Domingo 10 a 14 hs - 15:30 a 19 hs
Aplicación de la metodología (pista)
Correcciones: baterias ejercicios
Filmación: evaluación final.
Cierre del curso (preguntas y comentarios)

EL CURSO INCLUYE:

Material didáctico y multimedia:
Obsequio bienvenida, refrigerios,
informe evaluativo y de orientación
personalizado de cada asistente,
email de consulta permanente.

PRECIO DEL CURSO: 400€ / PERSONA
PLAZAS LIMITADAS SUBVENCIONADAS 250€ / PERSONA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
Tel / Whats 661 413 375 - 637 740 080
Email: gestion@pabloayma.com

ROSSIGNOL
MUNICH
sarsa
EXPOMON

SHOT TO KILL

SHOT TO KILL

Pádel & Streetwear

¿Quién es Shot to Kill?

STK es una marca de Padel&Streetwear formada por 3 socios (Fran, Josep y Xavi), amantes del deporte y en especial del pádel, que está buscando abrirse paso en este mundillo tan particular de una forma diferente y divertida.

¿Cómo y Dónde nace vuestra marca?

La idea surge de una forma muy sencilla, nosotros como usuarios activos de pádel no nos sentíamos identificados con ninguna marca. Y ahí es cuando empezamos a pensar en la posibilidad de crear una marca con nuestro "rollo".

El siguiente paso era definir ese rollo que queríamos darle a la marca. Para ello contratamos una profesional de diseño y marketing para crear una identidad y una historia.

Desde el principio queríamos una marca "canalla". Por eso la idea inicial era llamarla Bill&Shot, pero tras muchas reuniones decidimos llamarla Shot to Kill. Este nombre simboliza por una parte ese lado callejero con ese "disparo a matar", y por otro lado simboliza lo que queremos transmitir a nuestra Tribu, que es lo que nosotros hacemos con STK, el tener determinación, ambición y ganas de hacer lo que hay que hacer. Meterle PASIÓN a nuestras acciones, que es extrapolable a cualquier ámbito de la vida.

Además con el "SHOT TO KILL" queríamos hacer un guiño al pádel con la forma de golpear la pelota, un golpeo agresivo y con ganas.

A nivel de imagen buscábamos un icono que identificase ese espíritu. Tras muchas vueltas, al final nos decidimos por la calavera que está guiñado un ojo y sacando la lengua. Creemos que esa imagen habla perfectamente de lo que es STK, una marca canalla, picarona y divertida.

¿Cúal es vuestra filosofía?

Queremos crear una TRIBU de gente urbana, gente con estilo propio, gente canalla que se atreva a probar cosas diferentes. Los que denominaremos nuestros KILLERS!!!!

Shot to Kill va dirigido a mujeres y hombres de todas las edades que NO se conforman con lo ya establecido. Personas que valoran el estilo y el diseño. Personas que buscan algo diferente dentro del mundo del pádel.

Queremos ser atrevidos en todo lo que hacemos, tanto en producto como en marketing.

Tenemos claro que nuestra estrategia es hacer un producto de calidad fabricado en España, con un diseño personal y diferente, para llegar a un público objetivo que realmente está buscando una buena pala y se siente identificado con el estilo de STK.

No queremos entrar en guerras de precios, en

ESCUELA
INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL EN SILLA

Club Esportiu
Pàdel Adaptat
Catalunya
cepacatalunya.com

¡VEN A PROBAR EL PÁDEL EN SILLA!
El deporte es esencial para nuestro cuerpo y el pádel es ejercicio + diversión

¿YA HAS JUGADO AL PÁDEL EN SILLA?
Perfecciona tu juego con la escuela avanzada y los mejores entrenadores

INFÓRMATE
678 520 088
info@cepacatalunya.com

LUGAR (Gavà)
padelarium
PADEL & FRIENDS

¡HAZTE SOCIO!
Escuela GRATIS para los socios del **Club Esportiu de Pàdel Adaptat Catalunya 2017**

palas colgadas en wallapop, en material traido de China....esa no es nuestra guerra. Nosotros queremos creer en nuestra marca y divertirnos con nuestro trabajo. Ir creciendo poco a poco de la mano de nuestra TRIBU.

¿En qué se basa vuestra línea de productos?

Buscamos tener una línea de producto que tenga personalidad, diseño y calidad. Con diseños tenDiendo al minimalismo con detalles "canallas" que le den a nuestros productos ese aire Streetwear del que queremos impregnar a nuestra Tribu.

La fabricación es NACIONAL, ya que queremos tener un producto de calidad, y los diseños nacen de los 3 socios de STK, asesorados por algún experto en la materia.

Nuestras palas – la joya de la corona – se han fabricado con balance medio para un máximo control y buscando evitar lesiones típicas de codo y hombro. Por un lado está THE BOMBER (WHITE 360gr aprox y PINK 350gr aprox) en superficie rugosa con arenado, una técnica que realmente permite al jugador notar mucho el tacto de la pelota y tener un control máximo de los golpes. Por otro lado tenemos THE BANDIT, nuestra pala más canalla, ya que, a parte de dar mucho control, despide mucho la pelota y es ideal para los jugadores más agresivos.

De lo que más contentos estamos a día de hoy es que nadie nos ha devuelto ninguna pala y todos los feedbacks de los usuarios están siendo buenísimos!!!

Tendremos en nuestra web permanentemente una línea de básicos para hombre y mujer, con nuestros colores corporativos que serán blanco y negro, con detalles en blanco, negro, rosa fluor y naranja fluor.

Y además queremos ir sacando cada 3-6 meses ediciones limitadas de ropa streetwear, con el objetivo de sacar productos exclusivos que nuestra tribu podrá adquirir de forma reducida. Con ello buscamos que cuando vistan STK, sean únicos!!

¿Vuestros próximos objetivos?

Ahora queremos apostar por dos objetivos claros y definidos. El primero es crear una red de monitores que se identifiquen con nuestra marca y se sientan a gusto colaborando con nosotros. Esa será nuestra principal línea de distribución ya que queremos conseguir ventas personalizadas. Queremos que nuestros futuros clientes nos den la oportunidad de probar las palas y juzguen ellos mismos.

Por otro lado, queremos conseguir una red de micro influencers para vender de forma exclusiva por nuestra web toda la parte de textil, en especial las colecciones streetwear. Tenemos la ilusión de crear un producto con mucho rollo y estilo propio y que la gente nos vea como una marca algo diferente a lo que hay en el mundo del pádel.

A nivel de patrocinio, queremos apostar por jugadores con potencial, con los cuales podamos crecer juntos de la mano. Actualmente tenemos un par de jugadores en Valencia y Barcelona. Nuestro próximo objetivo sería contar con dos jugadoras con potencial dentro de los circuitos provinciales.

Cris Garcia
Mónpàdel

SHOT TO KILL
stkedition.com

WORLD PADEL TOUR

CALENDARIO 2020

MARBELLA MASTER
2-8 Marzo

VIGO OPEN
23-29 Marzo

ALICANTE OPEN
27 Abril-3 Mayo

BUENOS AIRES MASTER
1-7 Junio

VALLADOLID MASTER
22-28 Junio

MÁLAGA OPEN
3-9 Agosto

BARCELONA MASTER
7-13 Septiembre

BRUSELAS OPEN
28 Septiembre-4 Octubre

MUNDIAL FIP
19-25 Octubre

SUECIA OPEN
2-8 Noviembre

BRASIL OPEN
16-22 Noviembre

YUCATÁN EXHIBITION
9-15 Marzo

ESTOCOLMO EXHIBIT.
13-19 Abril

OVIEDO OPEN
11-17 Mayo

LLEIDA OPEN
8-14 Junio

VALENCIA OPEN
13-19 Julio

ITALIA OPEN
31 Agosto-6 Septiembre

CASCAIS MASTER
14-20 Septiembre

MENORCA OPEN
5-11 Octubre

CÓRDOBA OPEN
26 Octubre-1 Noviembre

LUGO WOPEN
9-15 Noviembre

MÉXICO OPEN
23-29 Noviembre

MADRID MASTER FINAL
23-29 Noviembre

worldpadeltour.com

PÀDEL SOLIDARI FamiliaAMIC

Club tennis natació Sant Cugat

– Diumenge, 26 d' abril de 2020 de 9 a 20 hores –

JUGUEM PER A LA PLENA INCLUSIÓ

- **Incripcions** a http://www.ctnsc.org
  Per a més informació:
  http://www.familiaamic.cat
- **Inscripcions obertes**.
  Tancament d'inscripcions: dilluns 20 d'abril
- **Categories:**
  Masculina, Femenina 3 nivells:
  or, plata i iniciació.
  Mixta: plata i iniciació.
- **Preus:**
  20€ una categoria
  30€ dos categories
  15€ estudiant / família nombrosa
  25€ dos categories estudiant / família nombrosa
- **Sorteig i moltes sorpreses**

Tota la informació a:
www.familiaamic.cat
www.ctnsc.org

clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT

10' ANIVERSARI

FamiliaAMIC
Unitat per a la inclusió

KARBONDESIGN

PADDLE RACKETS FACTORY

FABRICAMOS DE MANERA ARTESANAL PARA
MÁS DE 30 MARCAS NACIONALES E INTERNACIONALES

PIC NEGRE, 19 (POL. IND. SANT ISIDRE)
08272 SANT FRUITÓS DE BAGES · BARCELONA, ESPAÑA
INFO@KARBONDESIGN.TECH · +34 93 876 03 04 · WWW.KARBONDESIGN.TECH