

MONPÀDEL

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL
NÚM. 11 | MARÇ-ABRIL 2020 | MONPADEL.CAT

LLEIDA



**LLEIDA,
TERRES
DE PÀDEL**

Abril, maig
i juny 2020



**LLEIDA
OPEN**

Del 7 al 14 de juny
de 2020



**DEIXA'M
AL CLUB**
NO M'EMPORTIS 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

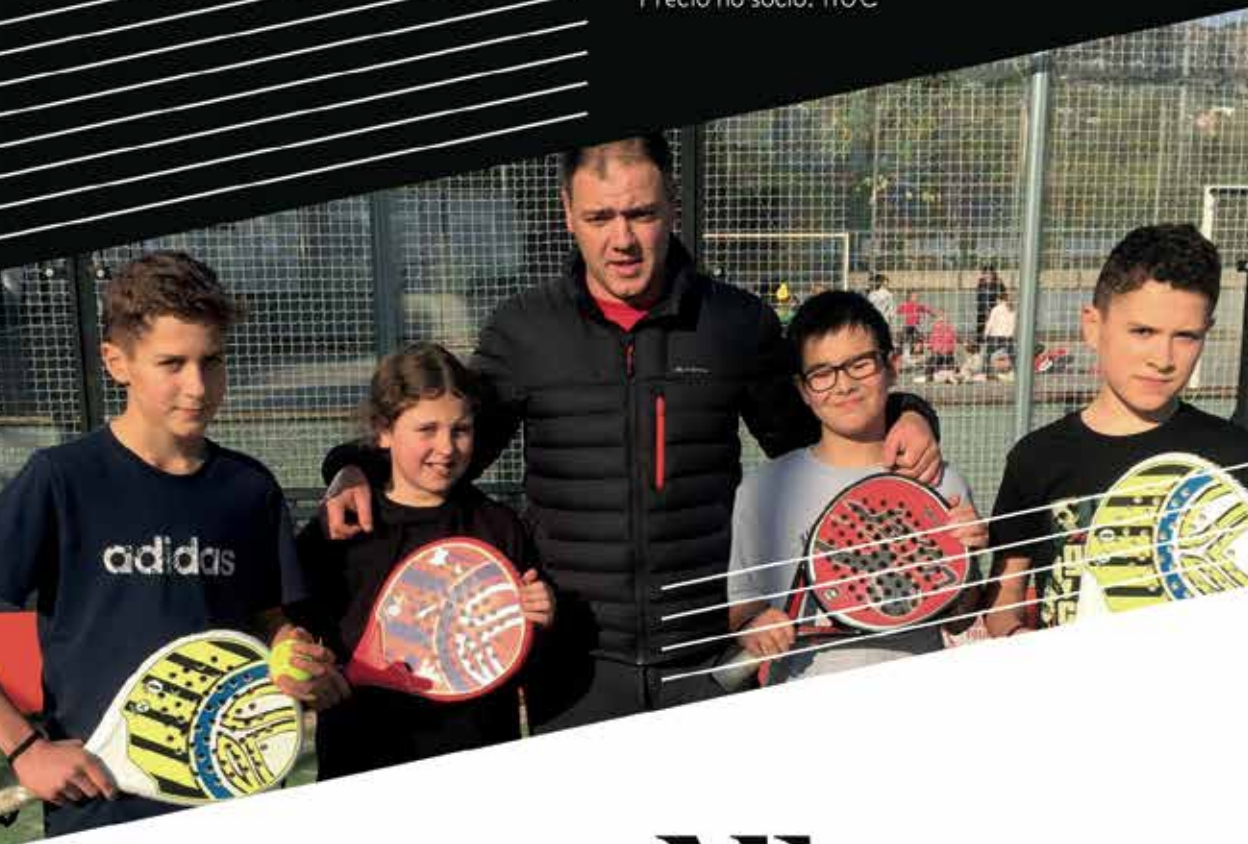
6, 7, 8 y 9 de abril 2020

Opción jornada completa

Súmame al Laiesplai: comida y juegos hasta las 17hs.

Precio socio: 70€

Precio no socio: 110€



ÍNDEX



- 4 PATTY LLAGUJO
- 8 METATARSALGIA
- 10 LALO ALZUETA
- 14 LLEIDA, TERRES DE PÁDEL
- 16 EXERCICI AMB FRED
- 22 SHOT TO KILL
- 27 WORLD PADEL TOUR

Direcció i Edició : Cristóbal García i Esteve Pintó

Disseny: patitus.com

Publicitat : Sílvia González

Revisió Textes : Andrea González

Fotografia de portada : @padelfotos

Fotografia : @padelfotos, WPT

Impressió : printdigital.cat

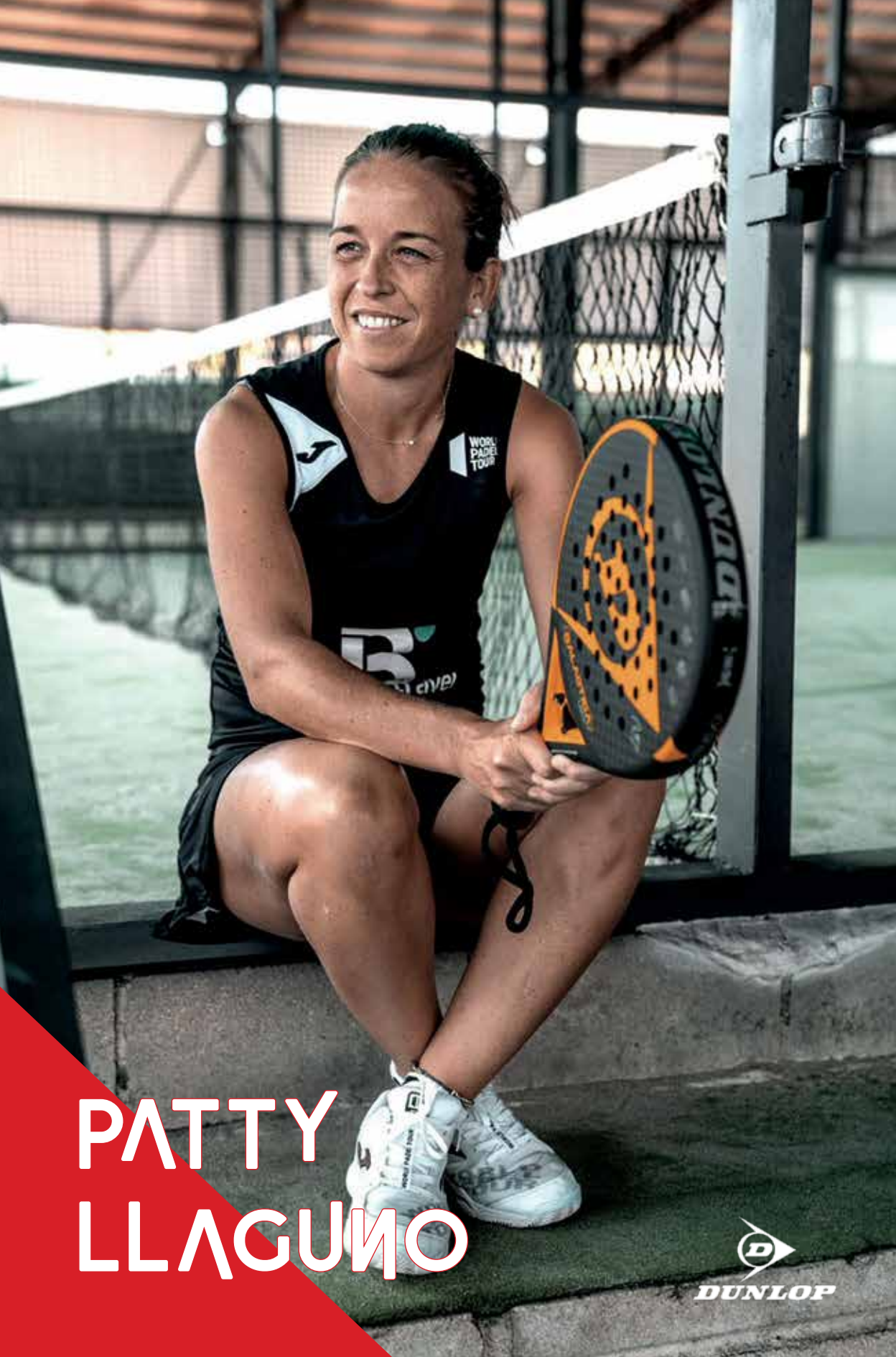
677 44 64 85 | info@monpadel.cat | monpadel.cat

Segueix-nos



Dipòsit Legal : B 24708-2018

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquesta publicació, per qualsevol mitjà o procediment, sense comptar amb l'autorització prèvia, expressa i per escrit de MónPádel. Tota forma d'utilització no autoritzada serà perseguida amb el que estableix la Llei europea de drets d'autor. Els articles, així com el contingut, el seu estil i els opinions expressades en ells, són responsabilitat dels autors i no reflecteixen l'opinió de MónPádel.



PATTY LLAGUNO





PATTY LLAGUNO

Número 10 WPT Femení 2019

Qui és Patty Llaguno?

És una noia de ja 34 anys, però que se sent molt jove d'esperit. I en una de les meves facetes soc jugadora professional de pàdel. En resum, una noia molt normal que l'apassiona l'esport i que per sort pot dedicar-se al que més li agrada, el pàdel.

La pregunta obligada, quan i per què vas començar a jugar a pàdel?

Vaig tenir la sort que els meus pares, quan vaig néixer l'any 1985, van crear el seu projecte de vida, creant un club de pàdel a la Manga del Mar Menor. Ells venien de Sant Sebastià i van apostar per aquest projecte. El club tenia pistes de tennis i pàdel, vaig créixer passant per les etapes dels dos esports.

Vaig fer la meva carrera als EUA amb una beca de tennis i després em vaig incorporar al circuit professional de pàdel. Vivint i esprement aquestes etapes.

Com et defineixes com a jugadora?

M'agrada divertir-me a la pista, em costa patir encara que estic aprenent a gestionar-ho. Sempre intento treure les lectures de cada partit, sabent que hi ha molt a millorar. Diuen que soc més defensiva que ofensiva i també treballa aquesta part. Sempre hi ha marge de millora.

Però per norma general, intento divertir-me i gaudir dins del que és el món de la competició.

Quins sacrificis et crea el pàdel?

Intento no veure la part de sacrifici, ja que és la meva feina. Ho enfoco més en la part positiva, em dedico al que millor se'm dona i per això no ho veig com un sacrifici, tot el contrari.

Per anotar alguna cosa, et diria la part de les lesions, els cops. El cos ens va donant avisos i d'això també aprenc a conèixer-me més i a saber el que el meu cos necessita.

Aquest esport m'aporta molt, els missatges que rebem de la gent sempre són molt positius, la qual cosa és molt satisfactòria.

Per tot això, no parlo de sacrifici sinó de sempre donar el màxim cada dia.

A quin jugador@ admires o tens com a referent?

Quan era joveneta admirava a Carolina i Itcari quan van ser números 1. També de Neki Berwig que just ara és la meua entrenadora.

Tenim competidores que també ens ajuden, aspectes que m'agrada veure i aprendre per també intentar incorporar-ho al meu joc.

Com et prepares físicament?

Tenim un preparador físic i parlant amb ell hem notat que en els últims anys la part física és més específica per prevenir lesions. Preparar i enfortir aquestes zones que més es danyen a nivell articular.

El pàdel ha fet un salt molt important físicament. Els punts cada vegada són més curts i explosius. Jo mateixa, des dels meus inicis fins ara, he augmentat la meua intensitat física. La gent ja ve molt més preparada, amb un xip de competició i això fa que totes hàgim d'estar rendint al màxim físicament des de la primera ronda.

Nosaltres estem contentes, ja que no hem tingut lesions importants i ens veiem preparades físicament. En rondes de molts partits seguits hem aguantat bé.

A banda del físic, també m'agradaria anomenar la part psicològica, una part molt important i essencial. Fa ja uns dos anys i mig que nosaltres treballem dues vegades per setmana amb Pablo del Rio, un psicòleg del Consell Superior d'Esports. Fa 10 anys que jugo professionalment i la seva ajuda és molt important. Et comento una situació personal d'estrès que vaig viure en un partit: no veure la bola, només veure molta gent però no la bola. Aquest estat d'estrès és difícil de gestionar i amb l'ajuda del psicòleg,



@DELFOYS-PA

PATTY LLAGUÑO

ens dona les eines per saber gestionar la situació. Aprendre a relativitzar els núvols que un es crea al cap.

Com veus el canvi generacional?

Hi ha una generació que ve amb el xip de pàdel al cos. Ells també ens estan ensenyant a la generació prèvia. Entre tots estem enriquint el pàdel, continua canviant i evolucionant, i això sempre és bo.

Una dada que m'agradaria afegir és el canvi femení no tan sols professional sinó en l'amateur. Com les noies que no practicaven cap esport s'estan animant a jugar. El pàdel els aporta molt i les veig contentes jugant, és un esport que s'adapta molt bé al cos de la dona a nivell tàctic.

El teu millor cop?

Només un? (riures), Tots els tocs que vinguin de la part dreta seran millors que del revés, i depenent del dia, és clar. Vinga, va, et diré un, la contra paret.

Tens alguna superstició a l'hora de jugar?

No soc supersticiosa, et diria que soc molt d'improvisar en el moment. Però et diré que sempre porto les meves cintes del cabell, canelleres i les pólvores per les mans.

Algun projecte?

M'agradaria sortir fora d'Espanya i tant de bo sigui vinculat al pàdel. A causa dels meus estudis als EUA, tinc la facilitat de l'idioma i crec que això em pot facilitar les coses. Però ja veurem...

Cris Garcia

Mónpàdel

PERSONAL

Patricia Llaguno Zielinski
Cartagena, 1985
@pattytxu

Què no toleres en una amistat?

La mentida

2 defectes

El desordre i no saber exterioritzar els meus sentiments.

Sèrie preferida

The Blacklist

Última vegada que vas plorar d'alegria

Aquesta setmana diverses vegades.

El dia o la nit?

El dia

Si et donessin 3 desitjos...

Veure més els meus pares, salut per a tots i continuar gaudint del que m'agrada.

Com t'agradaria que et recordessin?

Bona persona

El teu plat preferit?

Un bon "chuletón"

Senderisme a la muntanya o pinya colada a la platja?

Cervesa al sol davant del mar.





METATARSÁLGIA

METATARSÀLGIA

Marc Caballé | Fisioterapeuta Col·legiat 5887 | Director Actyum Salut, Manresa (BCN)

La metatarsàlgia és el dolor de la zona anterior del peu, a sota dels dits, concretament als ossos metatarsians, habitualment degut a un excés de càrrega o pressió en aquesta zona.

Pot arribar a ser molt dolorós i invalidant, sobretot quan estem molta estona dret i més encara si hi ha impacte repetitiu.

Per tal de valorar aquesta patologia utilitzarem una bona anamnesi per tal de valorar si realment estem davant una metatarsàlgia o bé algun altre problema com un Neuroma de Morton per exemple. Amb l'ecografia podrem descartar i verificar de quina lesió es tracta.

Ens ajudarà a determinar el bon funcionament del nostre peu l'aparició de durícies i callositats a la zona anterior del peu, valorant també si és bilateral, cosa que ens farà dubtar d'un problema de recolzament provinent de més amunt o bé unilateral que podria ser degut a un vici adquirit o un mal estat del calçat. També és molt important valorar la musculatura intrínseca del peu que ens ajudarà a millorar la trepitjada i millorar el funcionament del peu.

Hi ha diferents coses a valorar en l'esportista per tal d'esbrinar d'on pot provenir aquest problema: calçat amb massa taló, sense massa esmorteïment, excés d'arc plantar, sobrepès, galindons...

Per tal de treure la inflamació utilitzarem teràpia manual, estiraments, INDIBA, tot el que ens ajudi a relaxar les estructures de la zona i en alguns casos més extrems podem recórrer a la punció seca per relaxar alguna musculatura amb excés de to muscular.

Serà molt important realitzar un entrenament de la musculatura intrínseca del peu, i el seu CORE per tal d'evitar recaigudes en un futur.

També treballarem tota la cadena posterior de la cama, ja que fascialment pot ajudar a crear més tensió a la fàscia plantar.

Un estudi biomecànic amb l'ajuda d'algun podòleg també ens podrà afavorir a la millora de la metatarsàlgia i en alguns casos pot estar aconsellat l'ús de plantilles per tal de millorar la trepitjada, variar els punts de recolzament i disminuir l'excés de càrrega en l'àmbit anterior del peu.

Salut i pàdel!



**EL ÚNICO PROGRAMA
DE RADIO SOBRE PÁDEL
EN BARCELONA**





LALO
ALZUETA



Qui és Lalo?

Un periodista que no pensava dedicar-se als esports i que fa més de 20 anys que ho fa.

Com veus el pàdel?

El que no m'agrada és la frase que el pàdel està de moda i que és passatger.

El pàdel és un esport en expansió i creixement continu i imparabile. A Espanya és obvi que cada vegada creix més, però quan surts a fora i compares amb fa 3-4 anys, t'adones de com s'inocula aquest verí en la resta de països, que ja no hi ha marxa enrere i que cada vegada creix, hi ha més pistes, afeccionats. Això és al·lucinant.

Crec que podem comparar-ho amb el que va per primera vegada al pàdel. Al contrari que el tenis, que té un component que si no tens nivell tècnic et veus inferior, el pàdel té un nivell de frustració molt baix i un nivell de diversió altíssim. T'obliga a socialitzar-te, com a mínim amb 3 persones per poder jugar (riures) i té el component que entres en contacte molt amb la bola i això és positiu.

Quines diferències has notat en els últims anys en el WPT?

El 2019, tant en el femení com masculí hem vist aquests canvis en les generacions, s'han creuat de debò i ha estat més dur i competitiu.

Sempre es deia, per posar exemples, que les Martitas, Delfi i/o Els Tàpia, Galán, de debò han començat a discutir-los en hegemonia a les velles generacions com Maty i/o Bela, etc.

Això ha provocat que en el circuit femení i masculí s'igualin de tal manera que hem tingut per primera vegada a 5 parelles femenines i 6 masculines campiones en el quadre d'un Màster Final. Mai han estat necessaris tanta quantitat de punts com en aquest torneig i hem tingut les dues temporades més competides de la història.

Actualment la teva veu està associada al WPT, quines sensacions t'aporta?

Un privilegi. Jo em vaig criar a la casa de RTVE, on continuen ensenyant la manera d'interpretar la narració esportiva. Llavors la gent que hem mamat l'esport a través de la ràdio, el vivim amb més descripció, amb un ritme més frenètic i només entenem l'esport així.

Que els oients a tot el món associïn la teva veu a un esport és molt satisfactori. Quan em van proposar el WPT no em vaig plantejar comptar un partit sense explicar-lo. Hi ha companys que ho expliquen més valoratiu, on sigui el partit el que parli, a mi, m'agrada ficar-m'hi dins i deixar-me portar. Els que ens posem davant d'un micro, estem exposats al fet que no li agradis a tothom, cal ser conscients i honestos amb el que fas, intentar explicar el que veus o com ho vius i fer-ho amb passió. Si la persona que t'està explicant alguna cosa, no li posa passió, interès i il·lusió, és com el que ve de la fira i li preguntes què tal ha anat i et respon amb un "Bé..." Moltes ganes d'anar a la fira no tindràs, oi?

Una altra part a comentar és quan la gent va a un partit en viu amb més de 10.000 persones. T'adones del ritme frenètic que té i l'electricitat que es viu en directe, cal portar-la a totes les llars.

Què et sembla que avui dia puguin veure 10.000 persones un partit de pàdel?

És una passada. Jo vaig debutar en un torneig a Montecarlo i el primer dia a vuitens de final a les 00.00 hi havia 6 persones a les grades.

Passar en tres anys de 3.000-4.000 espectadors al fet que el 2019 a Suècia es va aconseguir tenir més públic en dos anys que en el torneig de Bastad de tennis, un torneig que té més de 100 anys d'història, és increïble.

La quantitat de gent que veu els partits, segueix els jugadors, porten les seves samarretes, reserven pista als clubs i estan plens de gent, és una passada, la veritat.

PADEL CRUSH

CIRCUIT 2020



TU POTS SER EL **PROTAGONISTA**
DEL CARTELL A CADA PROVA

UN CIRCUIT TOTALMENT **AMATEUR**

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



Aquest 2020 com veus el pàdel?

Si teniu un àlbum de cromos dels jugadors, trenqueu-lo!, feu-ho magnètic perquè pugueu canviar els jugadors.

Com més es professionalitza l'objectiu, el premi és major, els professionals en general intenten buscar el que ells creuen millor per al seu projecte esportiu, llavors les amistats i vincles afectius estan molt bé, ja que en el 99% dels casos són una gran família, però al final això és un treball i si ells creuen que un altre vincle pot ser millor, aposten per ell i canvien de company, això és així.

La teva veu seguirà el 2020 vinculada al WPT?

Si no passa res, sí. El 2019 vaig poder compaginar el segon tram de la temporada amb l'Eurolliga de bàsquet a DAZN, donant prioritat sempre al pàdel. Són els meus dos amors i no penso desenamorar-me'n i espero que ells tampoc de mi.

Has tingut sort de poder compartir micro amb les millors figures, com entrenadors, jugadors, Què pots explicar-nos?

Un altre dels avantatges que té el pàdel i que hem d'intentar no perdre mai, és la proximitat, aquesta part de sociabilitat que té, poder parlar directament amb el teu ídol i compartir una estona de xerrada.

Jo he tingut sort i en moure'm en aquest món, que no deixa de ser una gran família, extrapolant-ho, he tingut la sort de poder comentar partits amb Jorge Martínez i/o Juan

PERSONAL

Abelardo Daniel Alzueta Jaro
Madrid, 1980
@laloalzueta



MÓN
PÁDEL

Alday, quan els dos lluitaven pel número 1. Imagina't això, és com tenir a Guardiola i Mourinho comentant un partit i això al pàdel sol passar.

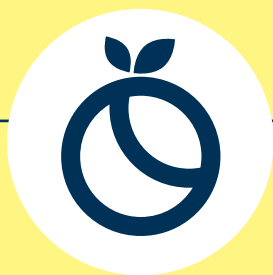
Jugadors i/o entrenadors acaben de jugar-se la vida a la pista, surten, es fan una abraçada i puguen a cabina a comentar un partit, sense perdre aquesta passió. Tots ells porten tota una vida dedicada a aquest esport i estan rebent afecte, respecte, que al final són els fruits de la teva inversió. Un exemple podria ser Clementi, que va crear la primera pista de vidre, veure la seva cara de felicitat i orgull, en sentir-se partícip de tot el que el pàdel està aconseguint.

Tots els que ens dediquem a aquest món: jugadors, tècnics, entrenadors, mitjans, marques, etc. hem de sentir-nos orgullosos del nostre esport, ja que el pàdel és així de gran i bonic.

Sens dubte, El millor està per venir!

Cris Garcia
Mónpàdel





LLEIDA, TERRES DE PÀDEL

Abril, maig i juny 2020

Programa de promoció del Lleida Open 2020



LLEIDA, TERRES DE PÀDEL



És el programa de promoció del Lleida Open WPT 2020, que organitza la empresa de Màrketng esportiu All Play Sport, que es durà a terme a la ciutat i província de Lleida durant els mesos d'abril, maig i juny. El programa "Lleida, terres de pàdel" està format per una sèrie d'activitats, tant de pàdel com paral·leles, per promocionar el torneig, la participació de la gent a les activitats de pàdel i fomentar l'esport en general.

Les activitats del programa "Lleida, terres de pàdel":



Pro-Am



Clínic
de pàdel



Woman
Day



Torneig per
equips mixte



Torneig
per parelles



Lliga
Interempreses



Street
mini pàdel



Escoles
al pàdel



Conferència
Universitària



Acció
Benèfica



Concurs
d'aparadors



Open
Party

Tota la informació actualitzada a www.lleidaterresdepadel.cat



Segueix-nos a les xarxes socials i t'informarem de l'obertura d'inscripcions de les activitats i totes les novetats d'última hora.



Diputació de Lleida



Ajuntament de Lleida



TOUR EXPERIENCE PADEL

Tour Experience Lleida
Del 12 al 14 juny 2020



TOUR EXPERIENCE PADEL

El Tour Experience és un producte per viure l'experiència del pàdel professional en grup i participar en diferents activitats durant el cap de setmana del Lleida Open 2020.

Tour Experience Lleida Del 12 al 14 juny 2020



2 nits d'hotel **** amb esmorzar



Entrada grada baixa
divendres, dissabte i diumenge al Lleida Open 2020



Americana de 2 hores a clubs de Lleida



Entrada Lliure Open Party 2020



Assegurança de viatge i cancel·lació



Polo/samarreta Tour Experience



Personal Tour Experience



City Tour ciutat de Lleida

Consulta preus, reserves i condicions a:
www.lleidaterresdepadel.cat



TOUR EXPERIENCE PADEL

també disponible a:



Itàlia Open

Del 4 al 6 de Setembre 2020



Suècia Open

Del 5 al 8 de Novembre 2020



Madrid (Màster Final)

Del 18 al 20 de desembre 2020

Consulta calendari sortides 2020 a:
www.tourexperience.es



Albert Escofet Calsina
672038242
aescofet@allplaysport.com

Xavi Lombart Bueno
669209018
xlombart@allplaysport.com



**EXERCICI
AMB FRED**

EXERCICI AMB FRED

Dr. Àngel Bigas | Medicina de l'Esport i Traumatologia | Col. 25103

Encara que la majoria sempre havíem cregut que fer esport a altes temperatures i, en conseqüència, suant molt, aprima, cada vegada hi ha més evidències que el fred és el millor aliat per a combatre els quilos de més. Exercitar-se en un entorn fresc (ja sigui en sales condicionades, que comença a haver-les, o a l'aire lliure) eleva la despesa calòrica fins a un 30 per cent.

La raó? El fred augmenta la adiponectina, que és una proteïna alliberada pels adipòcits. Aquesta estimula “el greix marró, que és el greix bon o teixit adipós marró, i que al seu torn usa el greix blanc (la dolenta) com a combustible per a convertir les calories en calor”, explica l'especialista en Medicina Esportiva Àngel Bigas.

Les xifres parlen per si soles. Les més contundents es desprenen de l'estudi publicat al maig de 2017 (signat pel departament d'antropologia de la Universitat d'Albany, a Nova York). Després del seguiment de 53 voluntaris (37 homes i 16 dones) durant un entrenament de 12 a 16 setmanes en un clima fred al qual no estaven acostumats, es va observar que, si a la primavera els investigats cremaven unes 3.500 calories en els entrenaments diaris, a l'hivern arribaven a les 4.700.

Succeeix perquè en el moment en què el cos arriba a tremolar, la despesa calòrica addicional pot ser de fins a cent quilocalories per cada quart d'hora a causa de contracció involuntària dels músculs en el seu intent de recuperar la calor corporal. I és just llavors quan es dispara la producció de la adiponectina.

I existeix una temperatura idònia per a obtenir el màxim benefici de la combinació de fred i esport? Perquè també hi ha una xifra exacta per a això. Deu graus. Els científics asseguren que és just aquesta temperatura la que millor activa el nostre organisme, sense posar en perill la nostra salut. Alguns aguantaran més fred (i aprimaran també més ràpid), però com en tot cal anar per passos. Ni tots estan preparats per a entrenar-se en aquestes condicions ni molt menys cal afrontar reptes nous d'un dia per a un altre.

Cal anar aclimatant-se a aquesta mena d'entrenaments perquè, en cas de no fer-se bé, es pot arribar a la hipotèrmia. “No cal permetre mai que la temperatura corporal descendeixi dels 36 °C, això és hipotèrmia, que arriba o a

causa del fred o al fet que l'excés d'activitat física impedeix al cos compensar la diferència de temperatura amb l'exterior”, explica la dermatòloga Andrea Combalía, que aconsella parar immediatament quan es perceben marejos o problemes de coordinació.

No és passar fred i llest; cal combinar-ho amb dieta i exercici

I, clar, tampoc val amb passar fred i ja està. La idea és combinar aquests canvis tèrmics, l'exercici físic i una dieta i hàbits saludables. Així és com realment activarem els beneficis del fred. Quins són? Perquè els investigadors han arribat a la conclusió que augmenta el nombre de leucòcits, incrementa la capacitat pulmonar i la resistència cardíaca. I té clars beneficis mentals (ajuda a alliberar endorfines i serotonines) i sobre el nostre sistema immunitari.

Són, en definitiva, els que sempre reclama Wim Hof, creador del mètode del seu propi nom (que ja imparteix Luke Wills en un gimnàs mallorquí). Hof, conegut com l'home de gel per la seva capacitat de romandre dues hores submergit en aigües gelades sense que la seva temperatura corporal s'alteri, creu que tots podem ser “superhumans” com ell si aprenem a controlar la nostra respiració.

Aquest holandès de 60 anys –que per descomptat ja té el seu lloc en el Guinness World Record– assegura que “només” combina respiració, asanas de ioga i meditació per a sobreviure i sortir beneficiat dels seus banys de fred. Explica (i està comprovat en diversos estudis científics del qual ell és el principal objecte d'estudi) que la seva tècnica permet reduir la inflamació sistemàtica i augmentar el PH de la sang a molt alcalí (7.7), a més d'influir sobre el sistema nerviós autònom i immunitari, alguna cosa que prèviament es creia impossible. “Ens permet segregar certes hormones que tenen l'efecte de calmar la inflamació i activar processos autoimmunes i, a més, la tècnica de respiració és també una potent meditació que calma i centra la nostra ment”, relata l'home de gel.

Som l'únic animal que adapta l'entorn en lloc d'adaptar-se a ell

En aquest sentit, el seu deixeble Luke Wills creu que la cada vegada menor exposició als

EXERCICI AMB FRED

Dr. Àngel Bigas | Medicina de l'Esport i Traumatologia | Col. 25103

canvis tèrmics naturals “tornen lent el nostre metabolisme; no permeten que treballi amb normalitat i, a més, tornen boig al nostre subconscient”. Alerta que “l’humà és l’únic animal que en lloc d’adaptar-se a l’entorn, adapta l’entorn a les seves necessitats, i això ens torna vulnerables; malaltissos”. I convida a “recuperar l’estabilitat amb aquest mètode, que pot solucionar els nostres problemes d’animals domesticats, i que van des de la infertilitat, fins a la depressió i l’obesitat”.

Brrrr, el fred convertit en mètode “indoor”

El fred també ha derivat en un mètode de fitness indoor. Es tracta de la proposta creada per John Adamic i Jimmy Martin, dos preparadors físics de Brooklyn que han creat la plataforma anomenada Brrrr (com l’onomatopeia que sorgeix quan tremolem). La idea és entrenar-se a una temperatura que oscil·la entre els 7 i els 15 graus, mai més ni menys, perquè han comprovat en persona (i confirmat amb estudis científics) els seus beneficis, tal com ells mateixos explicaven fa un any en *The Nova York Post*.

La seva proposta es basa en tres sèries de 45 minuts cadascuna, que comencen amb postures de ioga i exercicis de respiració a 15 graus de temperatura. Segueixen amb una sessió de cardio a 12 graus, destinada a la millora de l’equilibri i la tonificació dels músculs de les cames; i finalitza amb set exercicis de força

amb manuelles. I, per als qui no puguin “sortir a l’exterior per a sentir els beneficis del fred al natural”, han creat ja la primera sala condicionada en fred on practicar fitness. És el seu *The Studio X*, a Nova York, on ofereixen els espais *The Fridge* (per a entrenar-se a aquests deu graus tan saludables per a l’organisme) i *The Infrared Sauna*, que en realitat és una cabina de crioteràpia.

Pautes per a entrenar-se en fred sense lesionar-se o emmalaltir

Finalment, cal recordar certes pautes per a entrenar-se o aclimatar-se al fred. Cal no oblidar-se de la hidratació. És igual d’important que quan la calor és excessiva.

A més cal vigilar molt amb la roba triada per a la pràctica esportiva, de manera que no cal posar-se molta roba, ha de ser transpirable (en la primera capa millor teixit sintètic), i cal evitar el cotó, que es xopa i, en refredar-se, pot augmentar la sensació de fred.

Però sobretot cal escalfar. Molt més que en entorns més càlids. “L’escalfament ha de ser més complet de l’habitual per a evitar lesions. I també quan acabem cal ser cauts, no parar de cop, sinó desaccelerant, per a aclimatar el cos. Si l’exercici ha estat molt intens cal estirar en finalitzar. I si ha estat molt fort, cal anar amb moltíssima més cautela per a evitar esquinça-



EXERCICI AMB FRED

Dr. Àngel Bigas | Medicina de l'Esport i Traumatologia | Col. 25103

ments musculars”, explica Bigas.

Fred en cabina. L'entrenament invisible

Amb el temps els beneficis del fred han derivat en el que molts coneixen com una part essencial del “entrenament invisible”, que és la crioteràpia esportiva. “Pot ser a nivell local (les típiques bosses de gel antiinflamatòries, que ara han evolucionat a màquines específiques) o a nivell general, mitjançant cubetes o cabines per a les extremitats o tot el cos”, explica Àngel Bigas, que recorda que “és tan important com el descans, la nutrició o els massatges”. Més després d'un entrenament intens, sobretot en els exercicis d'impacte, que generen molèsties i dolors en les articulacions i músculs a causa de la inflamació.

Primer va arribar la immersió corporal o de les cames en cubetes de gel o amb aigua gelada durant uns deu minuts (l'aigua entre 10 i 15 graus). I últimament es s'han posat de moda les anomenades criosaunes o aerocrioteràpia, que Bigas adverteix que “han d'estar supervisades per professionals que controlin la temperatura, aplicant en elles fred a través de vapor de nitrogen i assegurant-se que l'esportista estigui en dejú, per a evitar talls de digestió”.

Explica que la resposta corporal al fred es produeix a tres nivells: circulatori, muscular i neuroendocrí. “El fred fa que els vasos sanguinis es contreguin; per aquest motiu la vasoconstricció produeix la reducció de la inflamació en el teixit muscular. Després, quan la pell torna a prendre temperatura i s'escalfa una altra vegada, els vasos sanguinis es dilaten novament i el retorn de sang és prou ràpid per a eliminar l'acumulació de toxines musculars. Per això també són beneficiosos els tradicionals banys alterns de fred i calor”. També es diu que millora el rendiment de l'esportista perquè augmenta el nivell de glòbuls vermells. Cristiano Ronaldo, Gareth Belí o Sergio Ramos, per exemple, van anar dels primers a introduir la crioteràpia en les seves rutines personals.

Bigas resumeix així tots els beneficis d'aquest mètode que, ull! mai haurien d'usar pacients amb problemes cardiovasculars, hipersensibilitat al fred o hipertensió (entre altres): “Hi ha reducció del mal muscular, ja que existeixen determinats protagonistes dels processos d'inflamació i reparació, com la histamina i la

colagenasa, que disminueixen la seva activitat durant la crioteràpia. El fred estimula neuroreceptors de la pell, que afavoreixen l'alliberament de endorfines i serotonina, a més d'altres substàncies naturals que produeixen una sensació de benestar i ajuden a combatre l'estrès”.

I sí, aquestes cabines de crioteràpia també serveixen per a perdre els quilos més difícils perquè “les temperatures aconseguides obliguen el metabolisme a treballar per a mantenir la calor, cremant grasses, ajudant així a aprimar. En resum, podem dir que el fred aprimava perquè força al nostre cos a cremar el greix per a escalfar-se”.

La crioteràpia mai ha de ser usada si es tenen problemes cardiovasculars o hipertensió



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



*your
urban
life*

rebeld[®]
L I F E S T Y L E



DESSUADORES

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: baterías ejercicios

Filmación: evaluación final.

Cierre del curso (preguntas y comentarios)

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



sarsa



EXPOMON

0³

www.pabloayma.com






vodafone.com

SHOT TO KILL



SHOT TO KILL

Pádel & Streetwear

Qui és Shot to Kill?

STK és una marca de Padel&Streetwear formada per 3 socis (Fran, Josep i Xavi), amants de l'esport i especialment del pádel, que està buscant obrir-se pas en aquest món tan particular d'una forma diferent i divertida.

Com i on neix la vostra marca?

La idea sorgeix d'una forma molt senzilla, nosaltres com a usuaris actius de pádel no ens sentíem identificats amb cap marca. I aquí és quan comencem a pensar en la possibilitat de crear una marca amb el nostre "rotllo".

El següent pas era definir aquest rotllo que volíem donar-li a la marca. Per a això contractem una professional de disseny i màrqueting per a crear una identitat i una història.

Des del principi volíem una marca "canalla". Per això la idea inicial era anomenar-la Bill&Shot, però després de moltes reunions decidim anomenar-la Shot to Kill. Aquest nom simbolitza d'una banda aquell "rotllo de carrer" amb aquell "tret a matar", i d'altra banda simbolitza el que volem transmetre a la nostra Tribu, que és el que nosaltres fem amb STK, el tenir determinació, ambició i ganes de fer el que cal fer. Ficar-li PASSIÓ a les nostres accions, que és extrapolable a qualsevol àmbit de la vida.

A més amb el "SHOT TO KILL" volíem fer l'ullet al

pádel amb la manera de colpejar la pilota, un colpeig agressiu i amb ganes.

A nivell d'imatge buscàvem una icona que identificés aquest esperit. Després de moltes voltes, al final ens decidim per la calavera que està fent l'ullet i traient la llengua. Creiem que aquesta imatge parla perfectament del que és STK, una marca "canalla", "picarona" i divertida.

Quina és la vostra filosofia?

Volem crear una TRIBU de gent urbana, gent amb estil propi, gent canalla que s'atreveixi a provar coses diferents. Els que denominarem els nostres KILLERS!!!!

Shot to Kill va dirigit a dones i homes de totes les edats que NO es conformen amb el ja establert. Persones que valoren l'estil i el disseny. Persones que busquen una cosa diferent dins del món del pádel.

Volem ser atrevits en tot el que fem, tant en producte com en màrqueting.

Tenim clar que la nostra estratègia és fer un producte de qualitat fabricat a Espanya, amb un disseny personal i diferent, per a arribar a un públic objectiu que realment està buscant una bona pala i se sent identificat amb l'estil de STK.

No volem entrar en guerres de preus, en pales penjades en Wallpop, en material portat de la



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

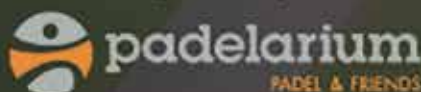
INFÓRMATE

678 520 088



info@cepacatalunya.com

LUGAR (Gavà)



¡HAZTE SOCIO!

Escuela GRATIS para los
socios del Club Esportiu de
Pàdel Adaptat Catalunya 2017

SHOT TO KILL

Pádel & Streetwear

Xina....aquesta no és la nostra guerra. Nosaltres volem creure en la nostra marca i divertir-nos amb el nostre treball. Anar creixent a poc a poc de la mà de la nostra TRIBU.

En què es basa la vostra línia de productes?

Busquem tenir una línia de producte que tingui personalitat, disseny i qualitat. Amb dissenys tendint al minimalisme amb detalls "canalles" que li donin als nostres productes aquest aire Streetwear del qual volem impregnar a la nostra Tribu.

La fabricació és NACIONAL, ja que volem tenir un producte de qualitat, i els dissenys neixen dels 3 socis de STK, assessorats per algun expert en la matèria.

Les nostres pales – la joia de la corona – s'han fabricat amb balanç mitjà per a un màxim control i buscant evitar lesions típiques de colze i espatlla. D'una banda està THE BOMBER (WHITE 360gr aprox i PINK 350gr aprox) en superfície rugosa amb sorreijat, una tècnica que realment permet al jugador notar molt el tacte de la pilota i tenir un control màxim dels cops. D'altra banda tenim THE BANDIT, la nostra pala més canalla, ja que, a part de donar molt de control, treu molt la pilota i és ideal per als jugadors més agressius.

Del que més contents estem avui dia és que ningú ens ha retornat cap pala i tots els feedbacks dels usuaris estan sent boníssims!!!

Tindrem en la nostra web permanentment una línia de bàsics per a home i dona, amb els nostres

colors corporatius que seran blanc i negre, amb detalls en blanc, negre, rosa fluor i taronja fluor.

I a més volem anar traient cada 3-6 mesos edicions limitades de roba streetwear, amb l'objectiu de treure productes exclusius que la nostra tribu podrà adquirir de forma reduïda. Amb això busquem que quan vesteixin STK, siguin únics!!

Els vostres pròxims objectius?

Ara volem apostar per dos objectius clars i definits. El primer és crear una xarxa de monitors que s'identifiquin amb la nostra marca i se sentin a gust col·laborant amb nosaltres. Aquesta serà la nostra principal línia de distribució ja que volem aconseguir vendes personalitzades. Volem que els nostres futurs clients ens donin l'oportunitat de provar les pales i jutgin ells mateixos.

D'altra banda, volem aconseguir una xarxa de micro influencers per a vendre de manera exclusiva per la nostra web tota la part de tèxtil, especialment les col·leccions streetwear. Tenim la il·lusió de crear un producte amb molt de rotllo i estil propi i que la gent ens vegi com una marca una mica diferent al que hi ha en el món del pádel.

A nivell de patrocini, volem apostar per jugadors amb potencial, amb els quals puguem créixer junts de la mà. Actualment tenim un parell de jugadors a València i Barcelona. El nostre pròxim objectiu seria comptar amb dues jugadores amb potencial dins dels circuits provincials.

Cris Garcia

Mónpàdel



SHOT TO KILL
stkedition.com

WORLD PADEL TOUR

CALENDARIO 2020

MARBELLA MASTER

2-8 Marzo



YUCATÁN EXHIBITION

9-15 Marzo



VIGO OPEN

23-29 Marzo



ESTOCOLMO EXHIBIT.

13-19 Abril



ALICANTE OPEN

27 Abril-3 Mayo



OVIEDO OPEN

11-17 Mayo



BUENOS AIRES MASTER

1-7 Junio



LLEIDA OPEN

8-14 Junio



VALLADOLID MASTER

22-28 Junio



VALENCIA OPEN

13-19 Julio



MÁLAGA OPEN

3-9 Agosto



ITALIA OPEN

31 Agosto-6 Septiembre



BARCELONA MASTER

7-13 Septiembre



CASCAIS MASTER

14-20 Septiembre



BRUSELAS OPEN

28 Septiembre-4 Octubre



MENORCA OPEN

5-11 Octubre



MUNDIAL FIP

19-25 Octubre

CÓRDOBA OPEN

26 Octubre-1 Noviembre



SUECIA OPEN

2-8 Noviembre



LUGO WOPEN

9-15 Noviembre



BRASIL OPEN

16-22 Noviembre



MÉXICO OPEN

23-29 Noviembre



MADRID MASTER FINAL

23-29 Noviembre



LEÓN CUPRA 290 CV



DEIXA DE PERSEGUIR-LO.

LEÓN CUPRA 290 CV ARA PER 290 €/MES AMB MY RENTING.

La vida és el que fas amb ella. No tan sols et defineixen les metes, sinó la manera d'assolir-les. Aquesta manera de ser és la que t'acosta al León CUPRA, una manera diferent de sentir la conducció. 213 kW (290 CV) de potència per gaudir de la carretera. I ara, a més, el tens per una quota única que inclou assegurança a tot risc sense franquícia, manteniment i reparacions, i assistència en carretera.

CUPRAOFFICIAL.ES

CUPRASPECIALIST

CUPRA

AUTOMOTOR Y SERVICIOS

Av. Barcelona, 19 - Lleida
T. 973 944 444

Av. Europa, 15 - Pol. Ind. Golparck
Golmés - T. 973 600 493

Av. Cervera, 16 - Tàrraga
T. 973 500 910

Consum mitjà combinat de 7,3 a 7,9 l / 100 km. Emissions ponderades de CO₂ de 165 a 179 g/km. (Valors WLTP). Emissions ponderades de CO₂ de 152 g/km. (Valors NEDC). Imatge acabat León Cupra. Oferta Volkswagen Renting S.A. per a un SEAT León Cupra 5 portes 2.0 TSI 213 kW (290 cv). Termini: 48 mesos. 48 quotes de 290 € (IVA inclòs). Entrada: 5.686,07 € (IVA inclòs). Quilometratge: 10.000 km/any. Inclou manteniment, reparacions i assegurança a tot risc sense franquícia. No inclou canvi de neumàtics. Per a altres versions o equipaments, consulta el teu concessionari SEAT. Oferta vàlida fins al 31.03.2020 per a unitats en estoc.



KARBONDESIGN
PADDLE RACKETS FACTORY



FABRIQUEM DE MANERA **ARTESANAL** PER
MÉS DE 30 **MARQUES** NACIONALS I **INTERNACIONALS**



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