

## **La Clínica Grau de Madrid ofrece consejos para seleccionar un buen calzado para practicar pádel**

### **Los expertos de la Clínica Grau recomiendan el uso de un calzado que sea capaz de agarrarse bien con el material de las superficies de las pistas**

El pádel es uno de los deportes donde el calzado juega un papel imprescindible para prevenir las lesiones. Ciertamente no existe un contacto físico con el oponente, pero se caracteriza por tener desplazamientos con muchos giros y movimientos verticales y de una elevada potencia. Es decir, existe un gran impacto de pisada durante el entrenamiento o competición.

Los expertos de la Clínica Grau recomiendan el uso de un calzado que sea capaz de agarrarse bien con el material de las superficies de las pistas de pádel, generalmente creadas con césped artificial, ya que puede ayudar a realizar los giros explosivos que dicho deporte reclama. Además, destacan la importancia de la suela del calzado, ya que es un elemento esencial que se encarga de amortiguar cada pisada. Esta no debe ser demasiado blanda, porque podría acabar siendo contraproducente para las articulaciones, músculos y tendones del deportista.

Sin embargo, uno de los aspectos fundamentales que se debe tener en cuenta para escoger un calzado es el hecho de que tenga la posibilidad de adaptarlo a la forma del pie. Es decir, que exista la posibilidad de incorporar plantillas podológicas personalizadas.

Cada deportista tiene una forma de pie diferente, es por este motivo que una prevención podológica permitirá al deportista la práctica del pádel de una forma segura y saludable. Considerando imprescindible la realización de un estudio biomecánico, como el que ofrece Clínica Grau, para analizar la morfología de la pisada y personalizar al máximo el calzado.

#### **Sobre Biomotion Lab**

La clínica Grau forma parte de la red de franquicias podológicas Biomotion Lab, especializados en el campo de la valoración biomecánica con el método innovador que permite avanzar en el estudio completo y exhaustivo de músculos y articulaciones.

Además de contribuir a desarrollar una mejor práctica deportiva entre sus pacientes, Biomotion Lab ofrece las herramientas necesarias a todos los franquiciados para fomentar su formación en biomecánica deportiva.

#### **Datos de contacto:**

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Madrid](#) [Tenis](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>