

El Paddle Surf experimenta un notable crecimiento en el verano del 2018, según experienciapaddlesurf.com

[Multimedia](#)

El verano siempre se asocia a calor, costa y deportes náuticos como el Paddle Surf, que está causando sensación este verano. experienciapaddlesurf.com, plataforma especializada en este deporte, desvela las claves de este éxito

El Iberdrola Bilbao World SUP Challenge celebrado recientemente en Bilbao, es una de las pruebas más importantes del Euro Tour de surf stand paddle. Éste es sólo uno de los muchos indicadores que señala la importancia y éxito que está teniendo el paddle surf últimamente en España.

El deporte, además de ser una fuente inagotable de salud, es una vía de escape de la rutina y una gran ayuda para despejarse y disfrutar del aire libre, de la naturaleza. El paddle surf es todo esto y mucho más. Y es que, además de ser un deporte profesional, cada vez más personas se animan a adentrarse en este mundo del mar y las tablas para disfrutar de la costa y ponerse en forma: [aprender Paddle Surf](#) es sencillo y divertido a la vez que diferente, ya que es un deporte náutico tremendamente novedoso y poco conocido.

A diferencia de otros deportes de agua, para aprender paddle surf no es necesario poseer una gran habilidad en cuanto al equilibrio. De esta manera, es un deporte perfecto para aquellas personas que no estén acostumbradas a deportes acuáticos y que desean iniciarse.

Pese a que su aprendizaje es fácil, es importante acudir a un centro que cuente con todas las medidas de seguridad y con un personal cualificado. Contar con monitores profesionales, además de enseñar al iniciado de una manera eficiente y segura, le podrán aconsejar y asesorar sobre los tipos de tablas de paddle surf que existen, para que su aprendizaje sea lo más rápido posible e incluso puedan adquirir su propio equipo.

'En este deporte, la tabla de Paddle Surf es el elemento más importante, e imprescindible, ya que toda la actividad depende de la navegabilidad y soporte que proporciona. El tipo de tabla que se utilice variará según el nivel de cada persona y el contexto en el que se desarrolle la práctica. Si un principiante quiere iniciar la práctica de paddle surf es aconsejable utilizar las tablas SUP Allround, ya que tienen bastante estabilidad. Para unos niveles más avanzados se pueden utilizar tablas como SUP Surf o SUP race; la primera es perfecta para aguas bravas y la segunda, un poco más alargada, estrecha y puntiaguda, es idónea para ir más rápido' según Experienciapaddlesurf.com.

Todo este éxito que vive el paddle surf no es algo arbitrario, pues es un deporte que aporta muchos beneficios al deportista que lo practica. Entre los [beneficios del Paddle Surf](#) cabría destacarse, según experienciapaddlesurf.com, que es un deporte que se practica al aire libre, lo cual ayuda a despejar y desconectar la mente de la rutina y del estrés. Es un deporte que se puede practicar tanto individualmente como en equipo, dependerá de la situación y las ganas del deportista. Se ejercita una gran cantidad de músculos durante la práctica; principalmente: los músculos de la espalda (dorsales), hombros (deltoides), brazos (bíceps, tríceps) y abdominales. Pero, además, se desarrollan habilidades tan importantes como el equilibrio.

Si esto no fuera suficiente, las calorías quemadas en el Paddle Surf, no son nada desdeñables. Practicando paddle surf se puede llegar a quemar 1.000 calorías por hora, dependiendo de la modalidad que se practique, de manera que quienes deseen encontrar un deporte divertido que les ayude a perder peso encontrarán en el Paddle Surf el deporte que estaban buscando.

El Paddle Surf, ha despegado en el verano del 2018, pero sin duda ha llegado para quedarse muchos años.
