

Llevar unas zapatillas adecuadas puede mejorar el rendimiento y evitar lesiones, según zapatillas.cc

[Multimedia](#)

Elegir el calzado correcto es lo primero en lo que se debería pensar cuando se va a practicar un deporte por primera vez. El pádel es un deporte muy dinámico que implica muchos movimientos de pies y piernas. Siendo estas las partes del cuerpo que más sufren durante un partido, unas buenas zapatillas pueden evitar graves lesiones plantares

Actualmente existen en el mercado una gran variedad de modelos de zapatillas de pádel diseñados con la última tecnología. Estas zapatillas se caracterizan por ser mucho más ligeras ofreciéndole al portador un movimiento mucho más dinámico. Se adaptan al pie pero a la vez lo protegen para que no sufra cuando realiza movimientos bruscos. Hay modelos de zapatillas que se asemejan a los de tenis y que pueden servir también para jugar al pádel, pero no es aconsejable utilizar zapatillas de tenis ya que el tipo de pisada es diferente en ambos deportes. En Zapatillas.cc encontrarás zapatillas específicas para pádel pero antes de ello se deben tener en cuenta varios puntos como por ejemplo, si se trata de un principiante o experto o en qué tipo de pista va a jugar con más frecuencia.

Si se va a jugar en moqueta o superficies duras, es aconsejable utilizar unas zapatillas con una suela dura y que amortigüe los movimientos. La suela OMNI es la que cumple con estas características. Es la más recomendada para principiantes porque ayuda a evitar resbalones por frenadas bruscas. Sin embargo, este tipo de suela no termina siendo la mejor opción debido a que tiende a desgastarse con mucha facilidad, es por eso que el modelo [Asics gel Bela 5 sg](#) se recomienda a estos jugadores principiantes.

Por el contrario, si se juega al pádel en una superficie de tierra batida, las suelas clay o de espiga son las más utilizadas en esta ocasión. Modelos como el de [Asics gel profesional 2](#), tienen este tipo de suela de espiga que destaca principalmente por su durabilidad, mucho más que la de OMNI. Además, las zapatillas con este tipo de suela son aptas para otro tipo de superficies como la moqueta o suelos más duros.

Si aun siguen surgiendo dudas sobre el tipo de suela, también existe la opción de zapatillas con suela mixta. Estas zapatillas tienen una combinación de suela OMNI y suela de espiga en la puntera y en la parte de atrás. Pero lo principal es que el usuario se sienta totalmente cómodo con cualquier zapatilla que termine adquiriendo.
