

¿Qué es el pickleball? Conoce el nuevo deporte de moda

¿Alguna vez has pensado en combinar tenis, bádminton y tenis de mesa en un solo deporte? ¿Pues prepárate para conocer el pickleball, la nueva sensación deportiva que está conquistando el mundo!

Norman Matus
 prensa@latribuna.cl

subgerente comercial Ecommerce Belleza.

¿PICKLEBALL, TENIS O PÁDEL?

Llega el verano y dan ganas de aprovechar los días bonitos y tomar una raqueta de tenis, una pelota de vóley o una paleta de playa. La fiebre por los deportes al aire libre crece y todos buscamos uno nuevo con el cual entretenernos estos meses.

Esta temporada trae una nueva estrella: el pickleball. Esta disciplina, que combina elementos del tenis, bádminton y ping-pong, está conquistando corazones y canchas en todo el mundo por su dinamismo y accesibilidad. "Sumándose a la tendencia de buscar opciones de recreación saludables y divertidas, el pickleball ha buscado competir con el pádel, convirtiéndose en una de las actividades al aire libre más populares", asegura Francisca Zilleruelo,

Aunque el pickleball comparte algunas similitudes con el tenis y el pádel, presenta características únicas que le dan una identidad propia. "La diferencia más grande es la pelota", compara Francisca Zilleruelo,

"Mientras que la de tenis es felpuda y pesada, la de pickleball es plástica, perforada y ligera", agrega.

EL AUGE DEL PICKLEBALL Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Al igual que el pádel, el pickleball se ha posicionado como una de las tendencias deportivas más populares del momento. Su crecimiento exponencial se debe a diversos factores, entre



El pickleball el nuevo deporte de moda.

ellos sus múltiples beneficios para la salud.

"El pickleball es una excelente opción para mejorar la coordinación, agilidad y resistencia cardiovascular", explica el Dr. Nicolás Fontecilla, traumatólogo de Clínica INDISA. "Además, es una actividad de bajo impacto, lo que lo hace adecuado para personas de todas las edades", añadió.

Según el Dr. Fontecilla, este deporte tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. "Por un lado, mejora la salud cardiovascular, fortalece los huesos y aumenta la resistencia muscular de piernas y brazos,

pero también tiene beneficios a nivel mental. Ayuda a reducir el estrés, mejora el ánimo y aumenta la concentración", puntualiza.

¿QUÉ NECESITAS PARA EMPEZAR A JUGAR PICKLEBALL?

"La comodidad es primordial a la hora de hacer deporte", asegura Francisca Zilleruelo. "Cuando de actividades de verano se trata, tener un equipo y ropa adecuada debe ser prioridad para evitar malestares y lesiones y poder disfrutar del aire libre como corresponde",

indica.

PARA PRACTICAR PICKLEBALL NECESITARÁS LO SIGUIENTE:

- **Paleta:** Existen diferentes modelos y materiales, elige una que se adapte a tu estilo de juego y presupuesto.
- **Calzado deportivo:** Opta por zapatillas que ofrezcan buena amortiguación y agarre.
- **Ropa cómoda:** Elige ropa que te permita moverte con libertad y proteja del sol. Anteojos de sol y protector solar: es fundamental proteger tus ojos y piel de los rayos UV.