

# Decathlon tiene la tabla de paddle surf hinchable, ligera y compacta perfecta para este verano

09 agosto 24



Practicar deportes acuáticos en verano también puede ser divertido y sencillo gracias a disciplinas como el paddle surf, un deporte que puede practicarse especialmente en aguas tranquilas o con oleaje bajo y que ofrece múltiples beneficios. Decathlon tiene esta [tabla de paddle surf hinchable](#) con una capacidad para un adulto o un adulto y dos niños (<130 kg).

Con un peso de solo 10 kg, su diseño ligero y compacto facilita el transporte a

cualquier destino. Como afirma Diego Casas, Director Comercial de Deportes Acuáticos en Decathlon España, *“lo más destacable es que es hinchable y compacta para su transporte y almacenaje. Tiene un nivel de hidrodinamismo que en el agua hace que se comporte como una tabla de fibra, gracias al Drop Stitch: miles de hilos de poliéster que conectan la parte superior e inferior de la tabla, creando una estructura interna que permite mantener la forma cuando está inflada”*. Además, subraya que *“es muy estable, facilitando el ponerse de pie, y navegar muy bien debido a la forma de la parte delantera”*.

El sistema de inflado con bomba es muy sencillo gracias a la válvula integrada en la tabla, hinchar correctamente la tabla es esencial, ya que cuanto más inflada esté, mayor será su estabilidad y mejor su deslizamiento.

Por otro lado, este producto ha sido diseñado y confeccionado con un enfoque de ecodiseño, garantizando que más de un 80% de las roturas y fallos que puedan ocasionarse se puedan reparar con el kit de reparación para paddle surf hinchable o en los talleres disponibles en tiendas de Decathlon.

## Beneficios de la práctica de paddle surf

El paddle surf ofrece numerosos beneficios para la salud como ejercicio físico. Además de proporcionar una sensación de bienestar, practicar paddle surf permite fortalecer el core, los brazos y las piernas, y mejora el equilibrio. También se considera un deporte de bajo impacto, por lo que el riesgo de sufrir lesiones es mínimo.

## Claves para iniciarse en paddle surf

- Subir a una tabla de paddle surf. Las primeras veces es mejor hacerlo de rodillas o tumbado. Para ponerse de pie, hay que levantarse lentamente hasta quedar en cuclillas. Separando los pies a la anchura de los hombros, podremos incorporarnos dejando las rodillas ligeramente flexionadas con la espalda recta y la mirada fija en el horizonte para mantener el equilibrio.

- Aprender a remar y realizar maniobras. Una vez de pie, se debe aprender a coger la pala correctamente, sosteniendo el remo con el ángulo de la pala más alejado de la persona, colocando una mano sobre el agarre superior y la otra en la parte inferior del mástil. Para remar conviene estirar ambos brazos y sumergir la pala lo más lejos posible de la parte delantera de la tabla, terminando cuando alcance la posición de los pies. Es importante hacer fuerza con el torso y las piernas, no con los brazos, para que resulte más fácil. Para frenar o aminorar la marcha es importante sumergir la pala desde la parte trasera de la tabla y remar hacia tu posición. Y para girar a izquierda y derecha hay que hacer barridos introduciendo la pala en el lado inverso a la dirección que se quiera tomar.

- Mirar a tu alrededor. Es importante mantener una cierta distancia de seguridad respecto a la gente que esté practicando otras actividades en el agua.

- Aprender a caer. Si se ha perdido el equilibrio, lo mejor es saltar y volver a subir desde el centro para retomar la posición, dejando primero el remo sobre la tabla.

¡Descubre todos los beneficios del paddle surf este verano con Decathlon!