

EL SECRETO ESTÁ
EN PREVENIR
ANTES DE JUGAR

TARMAK

DECATHLON BASKETBALL

El **baloncesto** es un deporte dinámico que implica mucho impacto y contacto. Este motivo nos lleva a poner en marcha todos los medios que se encuentren a nuestro alcance para prevenir las diferentes lesiones que nos puedan surgir. Existen muchos modos de prevención, desde la preparación física: ejercicios específicos orientados a ello, combinados con los ejercicios de pista convenientes, hasta la alimentación de nuestros jugadores, sus momentos y formas de descanso, o los diferentes **tipos de protecciones**.

En lo que respecta a las **protecciones**, es importante señalar:

¿Qué son y por qué utilizarlas?:

Son un recurso que nos ayuda a conseguir una buena **sujeción de grupos musculares** y mejorar la **estabilidad articular**, así como ayudar a la absorción del impacto de los choques a través de zonas acolchadas en partes específicas, que por las características del deporte, se encuentran en vulnerabilidad. No recomendamos, por lo tanto, su utilización como moda o estilismo, nuestros músculos son lo suficientemente inteligentes como para acostumbrarse a este material preventivo y de readaptación, lo cual nos lleva a que su utilización, si no es necesaria, convierte un músculo fuerte y preparado, en una zona **vaga y susceptible a la lesión**.

Pros de utilizarlas:

- ▶ Contribuyen a la **readaptación** tras lesiones y a la **prevención** de las mismas.
- ▶ Son muy **ligeras y reutilizables** (a diferencia de los vendajes funcionales).
- ▶ Ayudan a nuestros músculos a **mantener su calor**, los mantienen sujetos frente a los impactos, y colaboran en una **mejora del rendimiento** del jugador.
- ▶ Nos ayudan a **evitar** que se produzcan o agraven **lesiones** articulares y musculares.

Camiseta protección hombre

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Insertos de espuma en las costillas y el plexo para proteger contra los impactos.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El componente textil evacua la sudoración.

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS
La construcción permite un movimiento fluido.



19'99
€ PVP

Opinión de usuarios:
3/5 ★★★★★



MÁS INFO

Precauciones y ejes de mejora:

Con el uso, las protecciones, van perdiendo de manera progresiva la potencialidad de sus capacidades compresivas, y no hacen la función para la cual se han diseñado. Su precio, en relación a sus usos y a su calidad, es más elevado que el esparadrapo tradicional, y por supuesto, al ser tendencia por la utilización de jugadores referentes a nivel internacional, hace que en algunos casos no las utilicemos por la ayuda que suponen. Un hecho que puede convertirse en arma de doble filo que debemos de tener en cuenta, puesto que pueden ser una buena herramienta si las utilizamos en el contexto de la necesidad de **prevención y readaptación tras lesión**, o una forma de volver vulnerable nuestro cuerpo frente a situaciones de estrés articular o muscular que pueda llegar a experimentar en el desarrollo del juego (nunca usar de más, a veces, menos es más). Cada accesorio y herramienta de trabajo tiene su momento y utilización.

Estos son unos sencillos consejos que os ayudarán a elegir bien las protecciones para vuestra práctica de baloncesto.

Podéis consultar nuestro blog de baloncesto para más información.



Pantalón térmico protección hombre

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Insertos de espuma en las costillas y el plexo para proteger contra los impactos.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El componente textil evacua la sudoración.

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS
La construcción permite un movimiento fluido.



19'99
€ PVP

Opinión de usuarios:
4,7/5 ★★★★★



MÁS INFO

Camiseta protección mujer

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Insertos de espuma en las costillas y el plexo para proteger contra los impactos.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El componente textil evacua la sudoración.

LIMITACIÓN DE LOS OLORES
La construcción permite un movimiento fluido.



19'99
€ PVP



MÁS INFO

Pantalón protección mujer

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Insertos de espuma en las costillas y el plexo para proteger contra los impactos.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El componente textil evacua la sudoración.

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS
La construcción permite un movimiento fluido.



19'99
€ PVP

Opinión de usuarios:

4,5/5 ★★★★★



MÁS INFO

Rodilleras adulto

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Inserto de espuma en la rodilla para proteger durante las caídas.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El componente textil evacua la sudoración.



12'99
€ PVP

Opinión de usuarios:

4,2/5 ★★★★★



MÁS INFO

Coderas adulto

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Esta codera dispone de un inserto de espuma en el codo.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El tejido absorbe la humedad y la evacua hacia el exterior del tejido.

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS
Tejido extensible, cómodo y ceñido para ofrecer mayor libertad de movimientos.



9'99
€ PVP

Opinión de usuarios:

4,3/5 ★★★★★



MÁS INFO

Rodilleras junior

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Rodillera con inserto de espuma.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El tejido absorbe la humedad y la evacua hacia el exterior.

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS
Tejido extensible y corte ceñido para ofrecer mayor libertad de movimientos.



9'99
€ PVP

Opinión de usuarios:

3,9/5 ★★★★★



MÁS INFO

Coderas junior

PROTECCIÓN CONTRA LOS GOLPES
Inserto de espuma en el codo para proteger en caso de caída.

EVACUACIÓN DEL SUDOR
El componente textil evacua la sudoración.

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS
El diseño permite un movimiento fluido.



7'99
€ PVP

Opinión de usuarios:

4,3/5 ★★★★★



MÁS INFO



TARMAK
DECATHLON BASKETBALL

¡Nos vemos en las pistas!

Arrate Herrezuelo

Vendedora de baloncesto en Decathlon Vilar

Natalia Plá

Responsable de prensa

Decathlon España

natalia.pla@decathlon.com