



Club Tennis GRANOLLERS
C/ Camp de les Moreres nº23
08400 GRANOLLERS
Tel i Fax: 93 879 24 98



INFORMACIO CORDATGES

Perquè es important tenir cura del teu cordatge?

Generalment quan comencem a jugar a tennis ens preocupem per quin tipus de raqueta és la més adequada per les nostres característiques, tan físiques com tècniques però ens oblidem de la importància del nostre cordatge.

Un cordatge adequat a la nostra raqueta i a les nostres capacitats és fonamental per treure el rendiment òptim al nostre joc. **El millor cordatge no és el que es trenca menys sinó el que s'adequa al nostre joc, i sempre, a una tensió equilibrada a la força que desenvolupa el braç.**

A mesura que juguem les cordes perden tensió i el rendiment del cordatge baixa, per això, és important canviar las cordes regularment, recomanablement cada 6 mesos com a mínim.

També és important per evitar possibles lesions com la famosa Epicondilitis (colze del tenista).

**T'aconsellem
el millor cordatge
segons el teu joc**