

bwin slots

O Stand Up Paddle tomou conta de praias famosas no Brasil e no mundo.

Atualmente é possível encontrar praticantes em todos os lugares com suas pranchas e remos no horizonte.

Além de ser uma prática bastante tranquila e prazerosa, esse esporte oferece muitos benefícios para a saúde e possibilita um grande contato com a natureza.

Quer saber tudo sobre esse esporte, incluindo como surgiu, o que é preciso para praticar e como começar a praticar o stand up paddle? Então confira a seguir tudo que você precisa saber!

Saiba tudo sobre como praticar o stand up paddle em Caraguatatuba!

O que é stand up paddle?

Stand up paddle ou SUP, que traduzido do inglês quer dizer "remo em pé", é um esporte aquático popular de origem havaiana onde o objetivo é ficar de pé na prancha e remar.

Trata-se de um esporte completo, que proporciona o contato com a natureza, trabalha músculos do corpo todo e é uma prática muito tranquila.

Esse esporte pode ser praticado no mar, em lagos e rios, que seja onde for o movimento das ondas, como ocorre no surf, windsurf, wakeboard e outros esportes do tipo.

Onde surgiu o stand up paddle?

Esse esporte surgiu no Havaí por volta de 1960 ao observar os turistas que estavam aprendendo a surfar e, por isso, ficavam de pé na prancha de surf e remavam com uma pé.

Pouco tempo depois o esporte foi chamado de stand up paddle surfing, mas ganhou grande destaque nos anos de 1990.

Com a popularidade do esporte, grandes atletas deixaram práticas anteriores como a Canoa Havaiana, surf e windsurf para praticar o SUP.

Um exemplo disso são os atletas Gerry Lopez, Laird Hamilton, Robbie Naish e Dave Kalama.

Churrasco a bordo, tudo que você precisa saber!

Como o stand up paddle chegou ao Brasil?

Os surfistas Harold Ambrósio e Jorge Pacelli foram os responsáveis por trazer esse esporte para o Brasil.

Nas poucas vezes que os atletas também trouxeram equipamentos mais modernos, algo que chamou a atenção de atletas brasileiros.

Não demorou muito para que o SUP se tornasse uma grande febre no país.

Hoje em dia o esporte é praticado em praias do Nordeste, no Rio de Janeiro, São Paulo, Sul do país e até mesmo em rios e lagos.