Cuidados ao praticar o slackline

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:30/10/2015

Por Bruna Stuppiello - Minha Vida O equilíbrio, a postura e a concentração melhoram, o estresse diminui e a força aumenta com o esporte. O slakcline, esporte que envolve andar e se equilibrar em cima de uma fita apropriada, cresce cada vez mais no Brasil. O sucesso não é à toa, além de ser muito divertido, a atividade também melhora o equilíbrio, postura, a concentração, aumenta a força e diminuir o estresse. Porém, é necessário tomar alguns cuidados quando for começar a praticar o slakline. "Primeiro é preciso ter conhecimento sobre como é a colocação das fitas", diz o educador físico Igor Armbrust, professor do curso de pós-graduação em esportes radicais da Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU). Procure locais resistentes para montar a fita, árvores com raízes profundas ou colunas, preferencialmente aquelas arredondadas. Serão necessários uma fita de nylon com cerca de 5 centímetros de largura, uma catraca que irá tencionar a fita e duas alças onde a estrutura será presa. Procure fazer o esporte em parques ou na praia, pois assim as quedas podem ser amenizadas pela grama ou pela areia. Fique atento para a altura em que a corda será colocada. "Comece com uns 30 ou 40 centímetros e tenha alguém te dando a mão. Coloque o pé inteiro em cima da fita, não o deixe de lado, mantenha os joelhos semi-flexionados e mantenha os braços abertos com a palma da mão virada para cima", orienta o educador físico Dimitri Wuo Pereira, proprietário da empresa Rumo Aventura. O esporte pode ser feito descalço ou com um tênis de solado mais rígido, caso ele seja muito macio não é possível aplicar a força corretamente ao se equilibrar. "Antes de começar o exercício sempre alongue e aqueça o corpo", indica o educador físico José Sodré, profissional parceiro da Gibbon Slacklines Brasil. Este conteúdo foi acessado em 30/10/2015 - site Minha Vida. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.