

Esportes de Aventura: O Slackline

Provavelmente, ao andar por parques da sua cidade, você já deve ter visto pessoas tentando se equilibrar sobre uma fita amarrada em duas árvores ou postes. É o Slackline, uma das mais novas atividades que englobam os Esportes Radicais de Aventura.

Consiste em uma fita elástica esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar, pular, fazer movimento de skate ou yoga entre outras manobras. Com o crescimento no número de adeptos, variações surgiram naturalmente, tais como: “waterline” (slackline sobre água) e “highline” (slackline) em grandes alturas, como por exemplo, montanhas e pontes; “trickline” (slackline somente para fazer manobras) e “longline” (slackline de distancia longa, normalmente acima de 40 metros).

Quando comparado a outros esportes radicais, os equipamentos são mais simples, muito fáceis de transportar e montar, fazendo com que seja uma atividade acessível a todos. A história dessa atividade remete aos anos 80 nos Estados Unidos, onde os escaladores do Parque Yosemite, na Califórnia, começaram a andar em cima de correntes e corrimões, e também os próprios materiais de escalada.

O slackline trabalha tanto o corpo quanto a mente. Fornece um ótimo exercício físico que fortalece a todos os músculos do corpo, principalmente membros inferiores e região abdominal, por meio do equilíbrio estático, dinâmico e recuperado, mas também desenvolve atributos psicológicos, principalmente a concentração, a paciência e a capacidade de superar dificuldades, o que ajuda os praticantes em todos os aspectos da vida.

Texto: Luciano Andrade Bernardes - Vice-Diretor de Esportes da APCD.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.