

Esportes de Aventura: O Parkour

Atualmente é comum encontrarmos nos parques, pessoas pulando muros, passando por baixo de corrimões, saltando obstáculos naturais e artificiais. À primeira vista é até estranho, mas quando se observa com cuidado, nota-se que é uma forma nova de treinamento, o “Parkour”.

O Parkour foi criado na década de 90 por David Belle. Inspirado em seu pai, um socorrista da guerra do Vietnã, Raymond Belle, cujo treinamento consistia não só o desenvolvimento físico como a preparação do caráter da pessoa.

Na prática o Parkour, também chamado de PK é um treino de transposição de obstáculos existentes no ambiente, trabalhando força, resistência, equilíbrio, concentração, entre outras capacidades por meio de dezenas de tipos de movimento já categorizados dentro desta atividade.

Existe uma série de grupos de praticantes de Parkour, bem como academias especializadas em Parkour nas grandes cidades, facilmente identificadas nas redes sociais e internet. Adultos, jovens e até crianças podem praticar o Parkour como forma de se manter ativo ou como treinamento específico, e a grande vantagem: Precisa apenas de uma roupa e calçado adequado para praticar.

Anote algumas academias e grupos de PK:

www.simeosparkou.com.br

www.tracer.com.br

www.lepartanos.com

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.