

# bwin saque pix

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 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, já

que não necessita 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

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.

Na época 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