



ID: 75965735

20-07-2018

**B** Zoom // Ginástica

# Stand up paddle

O stand up paddle (ou SUP) é uma antiga forma de surf que ressurgiu recentemente como disciplina autónoma. As suas origens remontam às embarcações individuais impulsionadas por remo, muito utilizadas para fins de transporte e comércio nas civilizações passadas. Possivelmente, o SUP mais primitivo foi praticado pelo homem equilibrando-se sobre um tronco, utilizando os braços para a sua movimentação. Existem vestígios de embarcações muito antigas em vários lugares do mundo que podem deter a origem da atividade

A popularidade do SUP tem a sua origem nos anos 60, nas ilhas havaianas, como uma maneira de os instrutores de surf administrarem melhor os seus grandes grupos de alunos, pelo fato de terem uma maior visibilidade por estarem em pé na prancha.

O SUP é um dos desportos que mais crescem no mundo. Na sua forma mais básica é um desporto praticado em águas planas com pranchas de maiores dimensões em que o atleta rema por lazer ou treino físico. Pode ser praticado em ondas no mar, à semelhança do surf, SUP surfing ou, de forma competitiva, SUP race, uma corrida de um ponto a outro. As corridas podem ser em flat water (rios, lagos, etc.) e no mar. Há corridas de distâncias ou maratona e corridas de curtas distâncias, como race técnico ou sprints.

O stand up paddle em todas as suas formas é um desporto muito gratificante e um ótimo complemento para quem quer treinar e manter o contacto com a natureza. Com ou sem ondas, é uma boa oportunidade de treinar o equilíbrio, fortalecer o corpo, relaxar a mente e aprender outras formas de deslizar na água.

Além do dispêndio calórico, do equilíbrio, da tonificação dos músculos e da preparação física, o stand up paddle traz outro importante benefício, o bem-estar e a saúde mental.

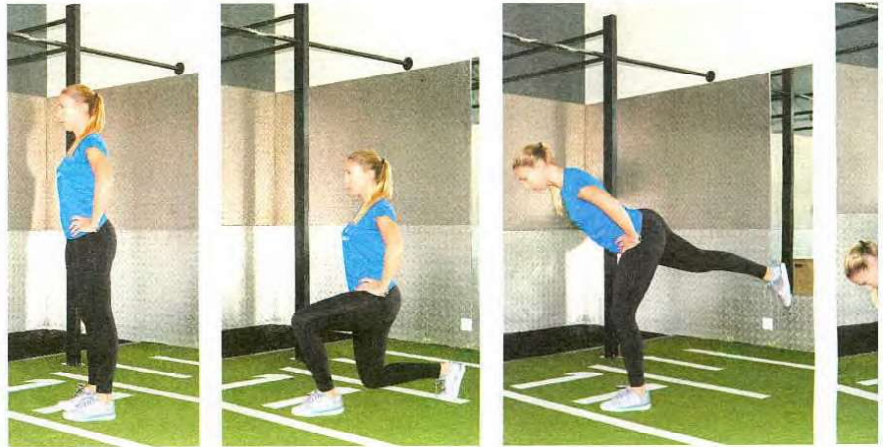
Durante os primeiros 30 dias, o aluno aprende a equilibrar-se no equipamento, descobrindo as técnicas de remada e começando a dominar o próprio corpo num ambiente desconhecido que é o mar.

Para que a prática desta modalidade seja segura e o praticante possa sentir os seus benefícios é necessária preparação física. O tronco e as pernas são estimulados conforme o praticante se tenta manter sobre a prancha, enquanto os braços, ombros e músculos superiores são exercitados quando o remo é utilizado. Além de fortalecer toda a parte superior do corpo (músculos peitorais, dorsais e braços), os membros inferiores, glúteos e coxas, são bastante solicitados. Por o praticante trabalhar em cima de uma superfície móvel (a água), o SUP exige dele um trabalho de equilíbrio constante. A propriocepção (equilíbrio) ajuda a prevenir lesões como entorses de tornozelo ou lesões no joelho.

Assim, segue-se o exemplo de uma rotina de exercícios que poderá ser executada antes da prática desta modalidade, em circuito, visando resistência, equilíbrio e força.

**1**

**Lunge** Toca com as duas mãos no chão e sobe passando para avião 10x cada perna (equilíbrio e zona posterior do corpo usados no SUP).



**3**

**Skater jump** com salto e elevação do joelho alternado 20x (preparação cardiovascular e trabalho de potência)



**5**

**Pistol sobre bosu** 10x cada perna (propriocepção, fortalecimento de coxas e glúteos e equilíbrio)



**6**

**Lunge bosu** com remada upperback elástico 10x cada perna (propriocepção, fortalecimento de membros inferiores e superiores). Para iniciar esta modalidade desportiva é preciso encontrar uma prancha adequada, com remos e acessórios de qualidade, e procurar o auxílio de um instrutor.





**Fonte**  
Rosário Abrantes  
Personal trainer no Fitness Hut

**Fotos**  
Liete Couto Quintal – LCQ Photography  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>  
**Mais informações em:**  
<http://www.fitnesshut.pt>



**2**  
**Decúbito ventral**  
Levanta os joelhos e rema com os dois braços fletindo os cotovelos 20x (trabalho postural e fortalecimento de zona posterior).



**4**  
**Posição de lunge**  
e extensão dos dois braços ao mesmo tempo 20x (recrutamento de vários grupos musculares em simultâneo com ênfase no fortalecimento de braços e cadeia posterior)

