

Sport acquatici, il surf per mantenersi in forma. Tavole leggere che permettono acrobazie anche ai meno esperti

Salute e Benessere

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 14/1/2024 8:00:00



Gli sport acquatici sono sempre più evoluti e originali e sono molto utili per tenersi in forma. Con la tavola da surf, leggerissima e in materiale hi-tech, oggi si possono praticare diverse discipline specifiche per ogni età, forma fisica e tasso di pericolosità.



diffondendo anche nei nostri mari, dal momento che non richiede necessariamente onde alte. Consiste nello stare in piedi su una tavola simile a un surf e pagaiare controcorrente.

È adatto a tutti, bambini e anziani compresi, ma richiede grande equilibrio e stabilità. Come il kayak surf, che utilizza una specie di canoa e la pagaia per distreggiarsi tra le onde del mare. Piace molto ai più piccoli il bodyboard: si pratica con una piccola tavola leggera e le pinne ai piedi, si sta sdraiati o in ginocchio e si ruota tra un'onda e l'altra lasciandosi trasportare fino alla riva.

Molto suggestivo è il parasailing, originario dei Caraibi, da poco arrivato anche in Italia, che non utilizza la tavola ma un paracadute ascensionale legato a una barca a motore che trascina in volo. Non è complicato, è indicato persino per i principianti e offre, portando anche a cento metri di altezza, la possibilità di ammirare il panorama di tutta la costa.

Chi preferisce l'acqua dolce e il brivido può cimentarsi nel rafting, cioè discendere torrenti e fiumi a bordo di un gommone auto-svuotante chiamato raft, in gruppi di sei-otto persone, cercando di non ribaltarsi. Nel canyoning ci si lancia a piedi, senza gommone, in canoa, tra gole strette e canyon, solcando piccoli fiumi. Al lago si può praticare il wakeboard, un incrocio tra sci nautico e snowboard. Con una tavola simile a quella dello snowboard ci si lascia trainare da un motoscafo, sbizzarrendosi in salti e acrobazie. Rimane un classico dell'estate il kitesurf, che continua a conquistare nuovi adepti. Solo in Italia a oggi sono circa venti mila, tanto che l'Isaf (la Federvela internazionale) ha decretato che farà parte delle Olimpiadi del 2016.

Sport acquatici, il surf per mantenersi in forma. Tavole leggere che permettono acrobazi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11486>

E' l'alternativa pericolosa del surf o del windsurf: ci si lascia trascinare dal vento a bordo di una tavola. Ma al posto della vela c'è un aquilone, che viene manovrato attraverso una barra, cui è legato con corde lunghe trenta metri. Permette di volare tra le onde divertendosi in salti e peripezie adrenaliniche. Non serve una grande esperienza: basta frequentare un breve corso di sedici ore in una delle numerose scuole che sono fiorite negli ultimi anni in Italia.

E non solo al mare: il kitesurf si pratica bene anche con i venti deboli e le onde basse dei laghi. Quelli di Como e di Garda sono i più frequentati dagli appassionati di questo sport.

A