

# roleta montreal

Slackline é um esporte radical relativamente recente. A base do esporte está em se equilibrar em uma fita de nylon esticada, e muito flexível, que deve ter suas extremidades fixadas em árvores, postes e rochas.

É uma ótima atividade para treinar equilíbrio, postura e concentração. Você já deve ter visto o pessoal praticando slackline em parques e praças, mas antes de se tornar um esporte urbano, o slackline era praticado essencialmente em ambientes naturais.

Conta a história que a atividade surgiu no final dos anos 70, nos campos de escalada de Yosemite Valley (EUA). Os escaladores passavam dias explorando a região e nos tempos livres esticavam cordas de escalada acima do solo e se divertiam ao tentar andar e se equilibrar em cima destas.

Com a evolução do esporte, as cordas foram substituídas pelas fitas mais elásticas e largas.

Fotografo: Anderson Freire

Quais são os benefícios do esporte?

A prática do slackline ajuda a relaxar e liberar a mente.

O esforço para se conseguir o equilíbrio é tão grande que a concentração chega a ser próxima de uma meditação, aliviando a mente das distrações do dia a dia.

O corpo também é trabalhado fisicamente, fortalecendo a coluna e os músculos adominais.

Para quem pratica a modalidade conhecida como trickline, focada em saltos e equilíbrio extremo, o esporte oferece uma boa oportunidade para o condicionamento físico.

É preciso um bom preparo para topiar essa modalidade.

Algumas academias oferecem o trickline como forma de treino aeróbico.

Então, gostou da ideia e está pensando em começar com o slackline?

Imagem: Gibbon-Slacklines

Qual fita escolher para começar?

A primeira decisão a ser feita para começar no esporte é qual fita comprar.

A escolha da fita ideal deve levar em consideração o seu grau de experiência e também a intenção no esporte, ou seja, se pretende treinar equilíbrio e poses estáticas ou manobras com pulos e giros.

As fitas de slackline variam em três principais caract