

## Il SUP lo sport alla portata di tutti ?? di Francesca Mugnai

### Descrizione

TAG: In Evidenza, Lifestyle, Sport, Puddling, stand up puddling, Sup, Sup sport, SUP tavole

Negli ultimi anni questo sport ? cresciuto in maniera esponenziale. Immagino che a chiunque di voi sar? capitato di vedere persone **in piedi su di una tavola** a pagaiare in mare lungo le nostre spiagge. Il SUP ? lo sport alla portata di tutti.

SUP ? l'abbreviazione della parola inglese **Stand Up Paddling** che significa pagaiare stando in piedi. Pu? essere praticato sia a livello **amatoriale** che a livello **professionistico**. Questa disciplina ha iniziato a prendere piede circa dieci anni fa e oggi ? diffusa e **radicalizzata in tutto il mondo**.

### Ma perch? il SUP piace cos? tanto?

Questo sport ? vero **che ? alla portata di tutti**, ma in realt? non ? cos? semplice stare in piedi sulla tavola, come invece sembrerebbe ad una prima vista. Diciamo che come tutte le cose ci vuole un po' di **pratica e tenacia**. Considerando che l'acqua ? un elemento in continuo movimento, ? necessario trovare il **giusto equilibrio**. Una volta trovato, l'esperienza emozionale ? garantita. Inoltre, dal punto di **vista muscolare**, il vostro corpo effettuer? un **perfetto esercizio aerobico** senza che ve ne accorgiate.

Il suo alto gradimento tra le persone di ogni et? ? dovuto proprio al fatto che ? **rapido da imparare**, permette di **mantenersi in forma** facendo attivit? escursionistiche che fanno dimenticare la fatica con un conseguente aumento delle endorfine che miglioreranno anche il vostro umore.

Per gli amanti del mare, sicuramente il Sup rappresenta un nuovo modo per **scoprire e immergersi nella bellezza** della [natura](#).

### Dove Praticare Sup

Ogni specchio d'acqua ? buono per pagaiare con il sup. Dal **mare**, dove forse ? richiesta maggiore abilit? in fatto di equilibrio a causa delle onde, fino ai **laghi**, alle **insenature** e persino in alcuni **fiumi**. Non necessita di particolare attrezzatura, salvo in casi specifici. Il successo del SUU ? a livello planetario. Oggi si contano numerose competizioni suddivise in **SUP Wave** e **SUP Race**.

Joe McGovern

### Com'è nato lo Stand UP Puddling?

**Lo Stand Up Puddling** contrariamente a quanto puÃ² sembrare, ha origini lontane nel tempo. Ne troviamo traccia giÃ nei diari di viaggio dell'esploratore **James Cook**. Sbarcato alle isole **Hawaii nel 1778**, vide alcuni uomini della popolazione nativa, divertirsi cavalcando le onde **sopra lunghe tavole di legno**.

Ma il SUP come lo conosciamo oggi sembra **sia nato quasi per caso**. Intorno ai primi anni 50, le riviste americane cominciarono ad essere affollate da immagini dei primi **beach boys**, i surfisti che stupivano con le **loro imprese tra le onde**. Uno dei due celebri fratelli **AH Choy**, volle provare a fotografare i surfisti durante lâ€™azione direttamente in mare. CosÃ¬ salÃ¬ su una tavola e aiutandosi con una pagaia, si portÃ² a largo per cercare di scattare foto memorabili. Senza saperlo **dette il via a quello che oggi Ã¨ uno sport di tendenza**: lo Stand Up Puddling.

Oggi ci sono vari modi per utilizzare il SUP. Tra le varie attivitÃ si puÃ² scegliere tra:

**Cruiser o Turing**: pagaia in acque calme alla scoperta di paesaggi inediti  
**Weve SUP**: Ã¨ un tipo di disciplina molto simile al surf tradizionale  
**Sup Race**: Raggruppa tutte le competizioni su distanze piÃ¹ o meno lunghe.

Per cui come vedete le possibilitÃ offerte dal SUP sono numerose. Lâ€™estate Ã¨ alle porte, iniziate anche voi a cimentarvi con questo nuovo modo di fare sport. Chi lo pratica da anni ci fa sapere che lâ€™esperienza **vale veramente la pena**.

Hits: 0

Lâ€™articolo [Il SUP lo sport alla portata di tutti](#) proviene da [CIAOUP News & Advertising Influencer](#).

## Categoria

### 1. MARKETING NEWS

## Data di creazione

3 Luglio 2021

## Autore