

Lo Stand up Paddle



Lo Stand up Paddle, meglio conosciuto come *SUP*, è nato in Polinesia ed è diffusissimo alle Hawaii, i primi a praticarlo furono i Beach Boys di Waikiki che negli anni '50/60 iniziarono ad adottare questa tecnica per controllare meglio i gruppi di allievi surfisti e fare foto ai turisti durante le lezioni di surf. Successivamente famosi surfisti come: Dave Kalama, Laird Hamilton ed altri lo rivalutarono sfruttando la naturale predisposizione di essere usato tra le onde, nonché di utilizzare la pagaia per manovrarlo.

Perfetto per i Surfisti o i Kitesurfisti che non si rassegnano ad aspettare in spiaggia le condizioni ideali per il proprio sport, il SUP è un ottimo allenamento per i muscoli e per l'equilibrio, ma anche per tutti coloro che avrebbero sempre voluto provare a surfare un'onda, senza mai cimentarvisi.

Stand Up Paddle, ovvero il punto d'incontro tra il surf e la canoa, dal surf prende la caratteristica di scorrere sull'acqua in piedi su una tavola e di potere cavalcare le onde e dalla canoa eredita la pagaia, con cui si rema in piedi. La tavola ha caratteristiche specifiche: molto più larga e stabile di una tavola da surf con un rivestimento morbido per non scivolare e facile nel trasporto.



La lunga pagaia "Paddle" è realizzata in alluminio o in carbonio e ha una pala inclinata di circa tredici gradi che la rende più efficace rispetto ad una pagaia normale. Esistono varie tipologie di pagaie e di tavole per un differente utilizzo.



Il punto di forza del SUP è che può essere utilizzato da chiunque, anche su mare piatto (anzi meglio!!), a qualsiasi età e senza un particolare allenamento. Le case produttrici, oltretutto, forniscono una gamma infinita di tavole specifiche, andando dalla tavola da onda a quella ideale per scorrere sull'acqua piatta.

Molti allenatori lo stanno scoprendo come strumento per il fitness, perché fa bene a tutto il fisico, è un'attività motoria che consente di avere un giovamento sia psichico che fisico, agendo sull'apparato respiratorio, l'attività cardiocircolatoria, attraverso degli esercizi di base vengono interessati i principali distretti muscolari, a cominciare dalle fasce che sostengono il rachide.



Lo stand-up paddle si può intraprendere anche senza onde a remare sulla tavola in piedi o addirittura in ginocchio. Ci si diverte anche con onda piccola.

La tecnica per il surf con remo segue proprie regole, le prime lezioni sono le più semplici: si esce quando il mare è piatto sotto costa e si inizia a remare in piedi, bastano poche lezioni per imparare, ma data la facilità d'apprendimento anche con il "fai da te" si ottengono in poco tempo lusinghieri risultati.

Il Sup ha anche un vantaggio in più: non ha bisogno solo dell'onda, basta il remo, e dunque si può fare ovunque, basta uno specchio d'acqua qualsiasi, lago o mare che sia.

By Franco Russo / www.kite-tecnica.it