

jogo depositar 1 real

Humberto Siqueira Nogueira fala sobre os esportes de aventura e explica quais são os benefícios de praticá-los.

O que é esporte de aventura e por que começar a praticar?

Quem é apaixonado pela prática de exercícios físicos está sempre em busca de mais desafios.

Afinal, fazer as mesmas atividades de sempre cansa, não é?

Foto: Pixabay / DINO

Uma ótima opção para fugir da rotina é começar a praticar algum esporte de aventura. Além de tirar o esportista da zona de conforto, esse tipo de modalidade proporciona experiências incríveis e muita adrenalina!

Os esportes de aventura são praticados próximo à natureza e envolvem a superação de obstáculos geográficos.

Eles estão enquadrados dentro da categoria de esportes radicais, que também inclui outras práticas realizadas no ambiente urbano (como o Tj T*

Paraquedista profissional com mais de 1.700 saltos na carreira, Humberto Siqueira Nogueira lista 5 esportes de aventura incríveis e explica os benefícios de praticá-los.

Confira! Salto de paraquedas

O paraquedismo é um dos esportes de aventura que mais cresce no Brasil atualmente.

Saltar de um avião nas alturas desperta fascinação naqueles que adoram desafios e adrenalina.

A prática do paraquedismo é segura, sendo realizada a somente com treinamento, auxílio direto de instrutor capacitado e em avião especializado.

Além da experiência ser incrível e emocionante, diversos praticantes dizem sentir efeitos positivos após o salto de paraquedas: por exemplo, redução do estresse e de sentimentos negativos, como a ansiedade e o medo.

Outro benefício dessa modalidade é a melhora do condicionamento físico, como acontece em qualquer prática esportiva.

Arvorismo

O arvorismo é o esporte de aventura perfeito para quem ama ficar próximo à natureza! Basicamente, essa prática consiste em andar pelas copas das árvores em altura elevada.

A prática do arvorismo acontece em locais preparados, onde