

jogos que realmente pagam no pix

<p>Você já deve ter visitado parques ou praças e reparado a
lgumas pessoas tentando se equilibrar em cima de uma corda 💪 esticada e
ntre duas árvores.</p>
<p>Essa é a prática do slackline, um esporte que exige concentra
ção e equilíbrio e tem se popularizado 💪 cada vez mais n
o Brasil.</p>
<p>O exercício não tem restrição de idade e pode traze
r diversos benefícios ao corpo e a 💪 mente.</p>
<p>Alguns famosos como Caio Castro, Márcio Garcia e Sheron Menezes s&
ão adeptos da modalidade.</p>
<p>O praticante e instrutor de slackline Marcos 💪 Bessa explica q
ue a largura da fita pode variar entre 2,5 e 5 centímetros, enquanto que o
comprimento vai de 💪 12 a 30 metros.</p>
<p>"O objetivo principal do esporte é atravessar de um lado para
o outro sem cair, mas também 💪 é possível fazer manobra
s, saltos e giros.</p>
<p>É bem semelhante a corda bamba que a gente assiste nas apresenta&
231;ões de circo".</p>
<p>Existem 💪 4 variações, nomeadas de acordo com a altu
ra, comprimento, distância e local de prática.</p>
<p>"O trickline, geralmente é executado a partir 💪 de 6
Ocm de altura e é voltado para manobras com saltos e equilíbrio extrem
o, o que exige um bom preparo 💪 físico e treino.</p>
<p>Já o highline é para quem tem uma vasta experiência e &
233; praticado em grandes alturas como em 💪 montanhas ou pontes.</p>
<p>O longline é realizado com fitas a um comprimento acima de 40 metr
os de distância.</p>
<p>O waterline é feito 💪 sobre as águas como em piscina
s, rios ou praias",</p>
<p>De acordo com o instrutor, os benefícios para o corpo são
28170; inúmeros.</p>
<p>"Vários grupos musculares são trabalhados ao mesmo tempo
, especialmente os inferiores e a região abdominal.</p>
<p>Também melhora a postura, pois é 💪 necessário m
antê-la ereta para conseguir o equilíbrio.</p>
<p>Além disso, praticar o esporte mantém a estabilidade do corpo
e pode melhorar as 💪 quedas, principalmente de crianças e idosos&
quot;.</p>
<p>Ele diz que a mente também é exercitada, pois o slackline exi
ge concentração.</p>
<p>"É uma forma 💪 de meditação e foco no obje
tivo.</p>