

Почти как на Гавайских островах

Новый ультрамодный вид спорта: Stand Up Paddling (SUP) завоёвывает все побережья мира

Анна Чумаченко

Ещё совсем недавно одним из самых популярных водных видов спорта был сёрфинг – в основном на океанических побережьях, которые обеспечивают большие волны для катания. Но, постепенно, интерес к этому виду спорта немного угас из-за дороговизны, недоступности широким массам, и особенно – из-за недостатка мест, где можно активно им заниматься. И вот, в последнее десятилетие доска для сёрфинга снова оживила, правда, в немного изменённом виде. Теперь к доске уже прилагается весло. Новый вид спорта назвали Stand-Up-Paddling, в переводе – «гребля стоя», сокращённо SUP. Не прошло и десяти лет, как SUP покорила практически весь

SUP очень эффективен в плане физической подготовки – активно задействованы все мышцы

земной шар и сейчас развивается с большей динамикой, чем какой-либо другой вид спорта.

SUP берёт свое начало на Гавайских островах, которые известны своими гигантскими волнами и считаются настоящей Меккой всех сёрфингистов. Оборудование для SUP имеет свои особенности: доски – намного шире и длиннее, чем классические для сёрфинга. Именно это делает их более устойчивыми, и даже начинающим не составит труда удержаться на плаву. Средняя длина весла для SUP – это рост гребца плюс 20 см.

Секрет популярности SUP кроется в его простоте. Во-первых: научиться стоять на доске



Первые сёрферы, использующие весло на доске, появились в Гонолулу (Гавайи) примерно в 50-х годах.



и уверенно грести можно даже за час. Это несравнимо проще, чем катание на волнах.

Во-вторых: для плавания на SUP не требуется больших волн. Этим видом спорта можно заниматься в любом водоёме – будь то река, озеро или же тихое морское побережье.

В-третьих: занятия SUP очень эффективны в плане физической активности – задействованы практически все

группы мышц. Активно работают ноги, пресс, руки, спина и шея. Поэтому многие люди используют доски для занятий спортом вместо обычных пробежек или занятий в тренажерном зале. А йога на воде выделилась в целое направление и сейчас все больше практикуется в США.

С 2004 года SUP начал набирать невероятную популярность. Многие мировые звёзды шоу-бизнеса также полюбили



Практика концентрации и баланса на воде – отличная терапия зимой и летом.

этот вид спорта. Среди них: Мэтт Деймон, Пирс Броснан, Дженнифер Анистон, Синди Кроуфорд, Рианна и многие другие.

Вот и на Майорке год назад в Пагере открылась школа Stand Up Paddling (SUP). Корреспондент «Вести Майорка» решила опробовать этот модный вид спорта и расспросить тренеров о популярности SUP на острове.

«Это очень весело, вот

увидите», – говорит Моника Гарсия (Monica García), персональный тренер, инструктор по аэробике и одна из со-владельцев Uimohani-школы. Загорелой блондинке совсем не дашь 40 лет – всё-таки спорт, солнце и свежий морской воздух делают своё дело.

Моника рассказывает: «Всё началось два года назад. Мы с мужем отдыхали на Коста-Рика, когда впервые столкнулись



Манель Симончелли и Моника Гарсия – тренеры школы в Пагере

Информация

Курсы и снаряжение: В Uimohani-школе прямо на Playa de Torá, час занятий стоит 35 евро/чел. C/ Pinaret s/n, local 5, Paguera, Calviá.

www.uimohani.com, тел. 971-685 215

Другие школы: El Niño сёрфцентр в Can Pastilla www.mallorcapaddlesurf.com Kiteshop в Festival park Marratxí www.kiteshopmallorca.com тел. 971-490-811 www.mallorca-sup.com

с этим новшеством». Супругам настолько понравился SUP, что по возвращении на Майорку они купили два борда и начали заниматься. «После этого, нам захотелось познакомить весь мир с нашим 'сувениром' из Коста-Рика, – смеясь, объясняет Моника. – Мы начали давать уроки, и поначалу к нам приходили одни друзья – им нравилось. За какие-то пару недель новость о SUP из уст в уста разошлась по всему острову».

С того момента, как супруги открыли школу в Пагере, они не переставали работать. «Это невероятно, но мы открыты круглый год. Местные жители, можно сказать, влюбились в SUP, и даже зимой холодное море и злой ветер их не отпугивают. Ведь при беспокойных волнах можно просто перейти на сёрфинг в неопреновом костюме – всё необходимое оборудование и даже кладовки для хранения предоставляем мы», – рассказывает Моника. Зимой наши клиенты это в основ-

▶▶▶