

Sup

Grandissime novità sulle sponde del Naviglio:

Canottieri San Cristoforo presenta una delle novità dell'estate milanese sui Navigli!

Un nuovo centro test, una scuola di SUP per fare surf sui navigli e il tuo negozio SAFE dove acquistare la tavola che hai appena provato. Abbiamo scelto come partner la fantastica ditta SAFE che produce le prime tavole da SUP gonfiabili con prestazioni paragonabili a quelle di una tavola rigida con il massimo di sicurezza e praticità.

[Se volete conoscere meglio il nostro sponsor ecco la loro pagina FB:](#)

Cosa è il SUP ?

Il Sup è acronimo di Stand up Paddle, è uno sport con antiche tradizioni, un modo di navigare in piedi su una tavola remando con una pagaia.

Negli anni 60 a Waikiki i ragazzi iniziarono a stare in piedi sui loro Long board e a pagaiare per fotografare i turisti che prendevano lezioni di Surf. Oggi è un vero e proprio sport che va dal cruiser (crociere e gare di velocità) al Sup sulle onde.

SUP e training

Lo stand up paddle è uno dei pochi sport che consente di lavorare in sinergia su quasi tutti i muscoli del corpo, da quelli delle braccia e del tronco a quelli delle gambe, con i continui aggiustamenti richiesti dal mantenimento dell'equilibrio sulla tavola diventando così un lavoro di stimolo propriocettivo.

La propriocettività è resa possibile dalla presenza dei recettori sensibili alle variazioni delle posture del corpo e dei segmenti corporei che inviano i propri segnali ad alcune aree encefaliche. La "Propriocezione" assume un'importanza fondamentale nel complesso meccanismo di controllo del movimento, un continuo scambio di messaggi tra l'ambiente esterno e quella interno. Oggi grazie ai più recenti studi scientifici si possono distinguere

una componente cosciente, di cui abbiamo appena parlato, ed una incosciente detta "Archeopropriocezione"; ad esempio quando si cammina, ci si rende conto dell'ambiente circostante senza pensare ai muscoli che si muovono, all'equilibrio, alla postura. Tutto funziona automaticamente. Questa è l'archeopropriocezione incosciente, che è alla base dei riflessi che rendono stabile il corpo. L'attività che viene fatta grazie al Sup va proprio in questa direzione. Per mantenere l'equilibrio sulla tavola bisogna innescare tutta una serie di meccanismi inconsci, che nella vita quotidiana normalmente non vengono stimolati. Questa stabilità di base è necessaria per l'integrità della colonna vertebrale. Infatti il complesso caviglie-anche-bacino in condizione di instabilità, viene enormemente stimolato per correggere le deformazioni dovute al disequilibrio: il fatto poi di usare una pagaia per remare in posizione eretta, richiede anche l'intervento dei muscoli stabilizzatori del tronco.

Tutto questo è un allenamento completo!

Noleggio

Il noleggio delle tavole (con pagaia in alluminio, leash e giubbotto) avverrà sempre dopo aver fatto una prova con l'istruttore. Contattate la segreteria Canottieri San Cristoforo 024239097

Nella stagione calda, non dimenticate di portare una bottiglia d'acqua, un cappellino e una maglietta di colore chiaro!

**In caso di acquisto dell'attrezzatura il costo del noleggio verrà
decurtato al prezzo di vendita!**

Siamo pieni di idee e iniziative: ti avviseremo su date, [corsi](#), eventi, promozioni.

Rimaniamo in contatto!

[La nostra pagina Facebook](#)