

INFO DESPRE SLACKLINE

Origini

Slackline a fost practicat inițial în cadrul cățărătorilor din Parcul Național Yosemite din California. În anul 2006 a căpătat popularitate în Europa Centrală, de unde s-a răspândit în toată lumea.

Materiale

Benzile de slackline sunt țesute din poliester sau poliamidă (nailon).

Lățime: între 2.5 și 5 cm

Tensiune: între 100 și 1500 kg. De obicei între 300 și 800 kg

Rezistența la rupere: între 2500 și 5000 kg, depinzând de tipul de slackline

Variațiuni și discipline

- 1 **Banda pentru începători** (scurtă și la înălțime mică)
- 2 **Banda Longline** (necesită concentrare și anduranță)
- 3 **Banda Trickline** (activitate acrobatică, fiind singura disciplină competitivă)
- 4 **Banda Rodeo** (un leagăn pe care se poate păși)
- 5 **Waterline** (deasupra apei, mai dificil decât pare)
- 6 **Highline** (disciplina supremă, la înălțimi mari)

Info

Contact:

1. Circulation 2014, xxx Pieces, Layout: www.anders-bfg.at, Illustrations: www.stefangrassbergen.at

Editor

Parteneri



SWISS SLACKLINE FEDERATION
WWW.SWISS-SLACKLINE.CH



COMUNITATEA SLACKLINE DIN IAȘI
WWW.SLACK.OUTDOOR360.RO

Lumea interesantă a **SLACKLINE**

Răspunsuri
pentru toți
curioșii



DE CE NE BALANSĂM PE BANDA DE SLACKLINE?

Nu suntem artiști de circ dar suntem motivați de:

provocări prieteni
concentrare natură
echilibru ANTRENAMENT libertate
pasiune distracție
relaxare

CUM REZISTĂ COPACUL SARCINII?

Copacii sunt plante sensibile, care au nevoie de protecția noastră. Astfel, avem mereu grijă să alegem copaci destul de mari și folosim întotdeauna protecție pentru scoarță.

Știi că: vântul puternic supune copacul unor forțe mult mai mari decât montarea de slackline.

ORICINE POATE ÎNCERCA!

Nu ai nevoie de un echilibru deosebit, iar mersul pe slackline se aseamănă foarte mult cu învățarea mersului pe bicicletă. Se începe pe lungimi mici (între 3 și 5 metri), sub înălțimea genunchiului. La început banda va tremura destul de tare, ceea ce este perfect normal. După câteva ore de practică vei observa un super progres!

BTW: informează-te înainte să cumperi și compară mai multe opțiuni. Ai grijă să achiziționezi protecție pentru copaci. Seturile de slackline surprinzător de ieftine nu sunt recomandate.

SFOARĂ SAU BANDĂ - CARE-I DIFERENȚA?

Benzile pe care le folosim sunt produse de înaltă tehnologie, dezvoltate pentru practica de slackline. Fiind plate, ele oferă o suprafață confortabilă pentru pășit și nu se răsucesc sub talpă.

BTW: În contrast cu cei care practică mersul pe sfoară, nu folosim o prăjină pentru a ne menține balansul, iar banda este mai puțin tensionată și mult mai dinamică.



Sfoară Rotundă

Bandă plată

DACĂ CINEVA PĂȘEȘTE PE SLACKLINE:

1. Nu atinge banda!
2. Nu trece pe deasupra benzii!



BANDĂ LATĂ SAU ÎNGUSTĂ?

Cu încălțări sau desculț? Foarte tensionată sau puțin tensionată? Orice este posibil, este doar o chestiune de antrenament și gust. Experimentează și decide ce te provoacă mai tare.

BTW: O bandă mai lată nu înseamnă neapărat că e mai ușor! Dacă porți încălțări, unele cu talpă plată sunt recomandate! Dacă pășești desculț, este recomandat să faci asta deasupra unei suprafețe curate.

Am și eu voie?

Păstrează distanța de bandă când cineva pășește. Așteaptă să termine și apoi întreabă dacă poți încerca.