

# realsbet saque

<p>Esportes urbanos de aventura: o que são e quais os tipos?</p>  
<p>Esportes urbanos de aventura podem ser uma excelente opção para sair da rotina sem ter que sair da cidade.</p>  
<p>Oi, pessoal, tudo em cima?</p>  
<p>Espero que sim e que vocês estejam afim de uma aventura ainda que seja mesmo onde vocês mora, porque, hoje, vamos conversar sobre esportes urbanos.</p>  
<p>E, aí? Animou? Então, vem com a gente nessa!</p>  
<p>Se vocês costumam praticar algum esporte, com certeza sente que aquele é o seu momento de se exercitar, sair um pouco da rotina e sentir-se mais livre.</p>  
<p>Fazer alguma atividade física é essencial para manter a saúde física e mental.</p>  
<p>Como vocês devem saber, quando nos movimentamos, nosso corpo libera substâncias importantes para regular, inclusive, nossas emoções.</p>  
<p>Pois, é isso, às vezes, o que a gente mais quer é um pouco de agito, fazer algo diferente do habitual.</p>  
<p>Nesses momentos, é pensarmos em viajar, sair da cidade.</p>  
<p>Quem é do interior quer partir para o litoral, os que moram em grandes centros é quem quer ir para o interior, enfim.</p>  
<p>Penso que muitos associam aventura a trilhas, acampamentos, escaladas e rapéis que, apesar de serem todos muito legais e legais, nem sempre é possível praticá-los por diversas questões, tempo, deslocamentos etc.</p>  
<p>Nesse momento que é os esportes de aventura urbana entram em ação.</p>  
<p>Vocês já pensaram nessas possibilidades?</p>  
<p>Confesso que algumas vezes nem paro pra pensar nessas alternativas, mas pode ser que a alternativa para sair da mesmice na atividade física seja mais próxima que vocês imaginam.</p>  
<p>Parkour</p>  
<p>Bom, é a primeira opção que pode ser bem radical para alguns, mas é ótimo pra quem gosta de experimentar coisas novas.</p>  
<p>O Parkour faz parte do grupo de esportes de aventura urbana por excelência.</p>  
<p>Ele não só pode ser praticado nos espaços urbanos como utiliza esses ambientes como parte do esporte.</p>  
<p>O Parkour nem sempre foi considerado uma prática esportiva, hoje, ele consiste em sobrepujar obstáculos que podem ser muros, edificações, ou seja, tudo que há de mais comum nas cidades.</p>  
<p>Mas calma, parkour não é simplesmente sair saltando paredes, prédios e telhados por aí sem nenhum preparo.</p>