

## 4. Fallos técnicos y soluciones

Una técnica correcta es esencial para una remada eficiente y para disminuir el riesgo de lesiones. Aquí están algunos de los errores técnicos más comunes con sus soluciones, para ayudarte a prevenir o corregir cualquier problema.

### Fallo

### Solución

#### 1.- Remar con los brazos flexionados.



El remero comienza el Pase tirando con los brazos más que empujando con las piernas.



El Pase debe comenzar empujando con las piernas y sujetando la espalda con los brazos totalmente extendidos y relajados. Los brazos conectan las piernas y la espalda con la empuñadura.

#### 2.- Codos volantes.



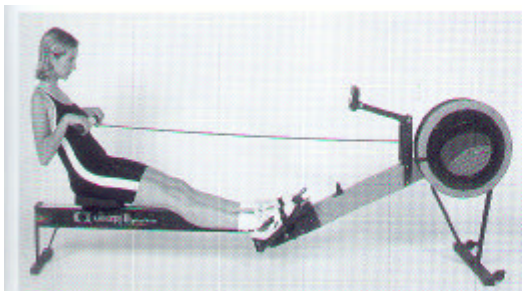
Los codos del remero asoman hacia los lados del cuerpo en el Final.



Tira de la empuñadura hasta el cuerpo. Las muñecas rectas con los codos parejos pasando el cuerpo, antebrazos horizontales.

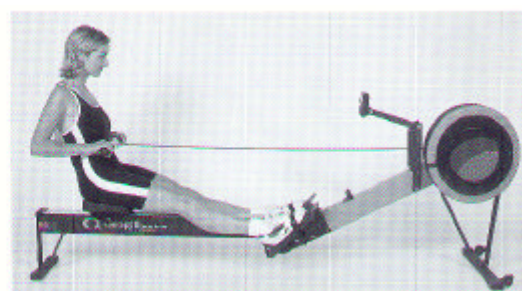
## Fallo

### 3.- Flexionar las muñecas.



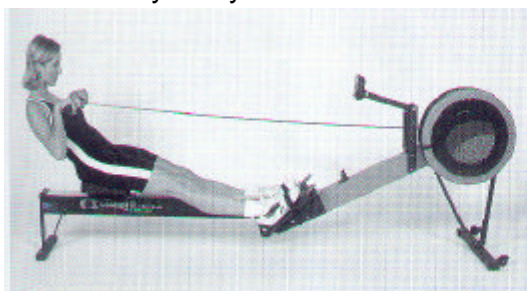
Se puede ver al remero en varias etapas del Pase-Ataque, Pase y Final con las muñecas flexionadas.

## Solución

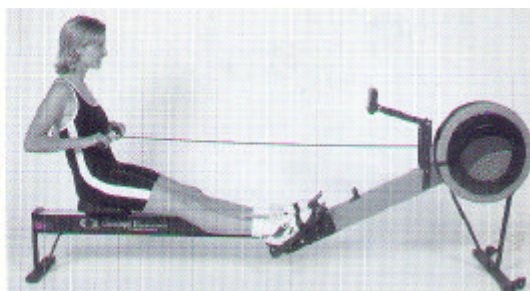


Rema siempre con las muñecas rectas. Vigila las manos en cada etapa del Pase.

### 4.- Tirar muy alto y tumbando demasiado.



Al Final de la palada, el remero tira de la empuñadura demasiado hacia arriba y tumba demasiado atrás.



Tira de la empuñadura hasta el cuerpo. Las muñecas deberían ir rectas con los codos parejos pasando el cuerpo, antebrazos horizontales.

### 5.- Deslizamiento creciente.



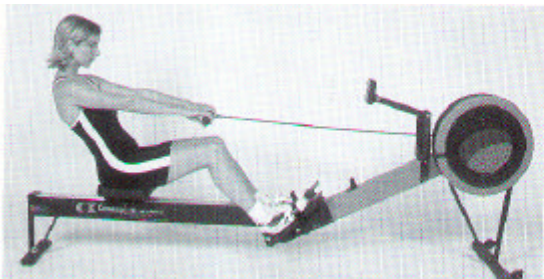
Las piernas empujan demasiado pronto, la espalda no está sujeta y por lo tanto la potencia no se transfiere a la empuñadura.



Las piernas comienzan el pase y el cuerpo va hacia atrás con los brazos rectos transfiriendo la potencia de las piernas a la empuñadura.

## Fallo

### 6.- Utilizar la espalda demasiado pronto.



El remero comienza el Pase tirando la espalda hacia atrás más que empujando con las piernas. Esto resulta en un movimiento debilitado.

## Solución



Las piernas empiezan el Pase y el cuerpo va hacia atrás con los brazos totalmente extendidos y relajados.

### 7.- Rodillas demasiado pronto.



En la Recuperación el remero se desliza hacia delante antes de que la empuñadura se haya extendido pasando las rodillas. Las manos golpean las rodillas o el remero eleva las manos para no golpear las rodillas.



Recuerda la secuencia de la Recuperación – manos, cuerpo, entonces deslizar. DESPUÉS de haber extendido totalmente los brazos y el cuerpo se haya balanceado hacia delante, deslízate hacia delante, manteniendo la posición de brazos y cuerpo.

### 8.- Sobre-extensión.



El cuerpo se estira demasiado hacia delante. Las tibias pueden pasar la vertical. La cabeza y los hombros tienden a agacharse hacia los pies. El cuerpo está en una posición débil para el Pase.



Las tibias verticales. El cuerpo se junta a las piernas. Los brazos están totalmente extendidos y relajados, el cuerpo balancea ligeramente hacia delante. Esta posición te hará sentir cómodo.

## Fallo

## Solución

9.- El cuerpo demasiado tenso. Agarrar la empuñadura demasiado fuerte.



Los dientes apretados, los hombros curvados y se agarra la empuñadura demasiado fuerte.



¡RELÁJATE! Relaja los hombros, no aprietes los dientes y relaja la mandíbula. Mantén un agarre ligero sobre la empuñadura.

10.- Meter el cuerpo hacia la empuñadura.



En el Final, el remero, en lugar de tirar de la empuñadura hacia el cuerpo se inclina hacia delante a la empuñadura.



En el Final el remero se inclina hacia atrás ligeramente, mantiene las piernas abajo e iguala la empuñadura en el cuerpo utilizando la parte superior del cuerpo como una plataforma firme.