

### 3. Técnica

El empeño que pongas en refinar tu técnica durante los primeros niveles mejorará tanto tu rendimiento como la diversión del ejercicio. En la página siguiente están ilustrados las dos fases de la palada de remo - la Recuperación y el Pase, que se unen en un movimiento fluido. Desde la posición de Final te deslizas hacia delante (Recuperación) al Ataque de la palada y entonces, sin pararte, empujas hacia atrás con las piernas y comienzas el Pase. La palada completa debe ser suave y rítmica, con un ratio de Recuperación a Pase de 2:1. Trata de remar un Pase suave acelerado y una estable y relajada Recuperación.

La buena técnica supone un aprendizaje continuo. Incluso después de años de experiencia remeros "top" continúan esforzándose en perfeccionar su técnica y arañar segundos en su rendimiento.



### El Ataque

- # Los brazos están totalmente estirados y relajados.
- # Las muñecas están planas.
- # Las piernas están flexionadas con las tibias verticales.
- # El cuerpo está pegado a las piernas.



### El Pase

- # Los brazos están totalmente estirados y relajados.
- # Empuja las piernas atrás (abajo y echa el cuerpo hacia atrás).
- # Mantener los brazos rectos hasta que la empuñadura sobrepase las rodillas.
- # Tira de la empuñadura hasta el cuerpo, antebrazos horizontales y las muñecas fijas.
- # Tira los codos hasta que pasen el cuerpo/tronco.
- # El Pase está completado cuando retornas a la posición de Final.



### El Final

- # Las piernas están estiradas.
- # La empuñadura va hasta el cuerpo y se mantiene.
- # El cuerpo queda ligeramente inclinado hacia atrás.
- # Los codos pasan el cuerpo. Los antebrazos se mantienen horizontales y las muñecas planas.
- # Los hombros quedan bajos y relajados.



### La Recuperación

- # Comenzar con las piernas estiradas.
- # Extender los brazos hacia delante.
- # Mover el cuerpo/tronco desde las caderas cuando los brazos estén estirados.
- # Mover las piernas para que el asiento se deslice hacia delante sobre el monorraíl.
- # La posición de los brazos y del cuerpo/tronco se mantienen mientras te deslizas hacia delante.

**Secuencia: manos, cuerpo, entonces deslizar.**