

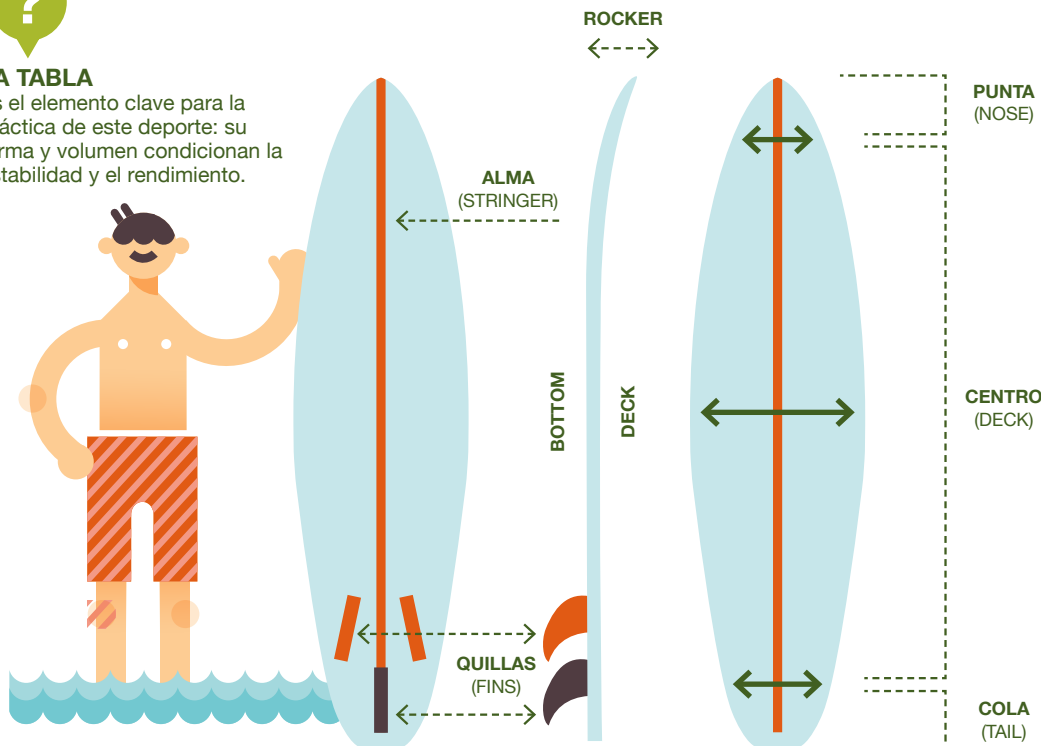
NOCIONES BÁSICAS PARA DISFRUTAR DEL PADDLE SURF

El paddle surf está ganando muchos seguidores en todo el mundo gracias a sus numerosos beneficios para la salud. Aquí te mostramos toda la información necesaria para empezar con buen pie.

?

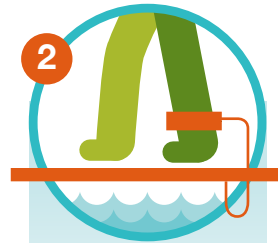
LA TABLA

Es el elemento clave para la práctica de este deporte: su forma y volumen condicionan la estabilidad y el rendimiento.



1 LA LONGITUD DEL REMO

Con el brazo alzado, el pomo del remo debe llegar a la altura de la muñeca.



2 LEASH

Ten siempre enganchada la cuerda de amarre a uno de tus tobillos.



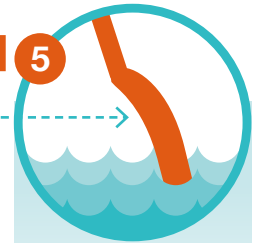
3 EL COMIENZO

Si no tienes experiencia, antes de ponerte de pie practica de rodillas sobre la tabla.



4 CÓMO COGER BIEN EL REMO

Pon los brazos alzados en forma de U y sabrás dónde colocar las manos (una de ellas siempre en el pomo).



5 CÓMO COLOCAR LA PALA

El ángulo de la pala debe estar colocado hacia adelante para aprovechar al máximo la potencia.



6 LA PALADA

La pala se introduce en el agua colocando el brazo que coge el pomo junto al cuerpo y extendiendo el otro hacia delante.



7 FIN DE LA PALADA

La pala se saca del agua cuando llega a la altura de nuestro pie.



8 CAMBIO DE MANO

Para no equivocarse al cambiar el remo de mano, colocar primero la que se sitúa en mitad del remo y luego agarrar el pomo con la otra.

?

CUERPO Y PIES

La posición perfecta es con los pies ligeramente separados, en línea recta con los hombros. El resto del cuerpo nos ayudará a mantener el equilibrio.

