

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.

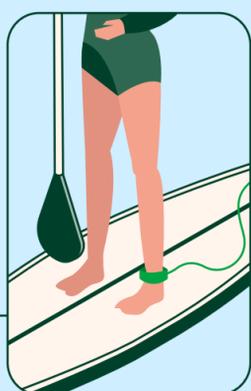
1



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.

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



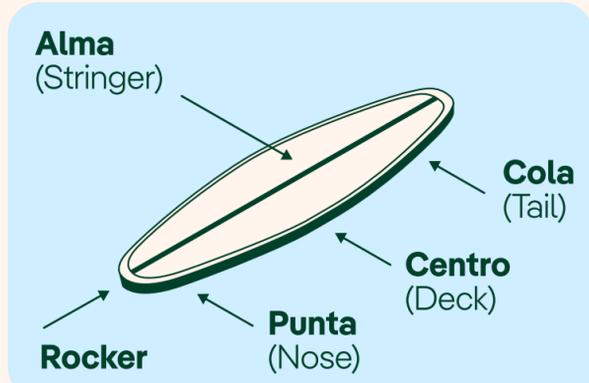
Cambio de mano

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.

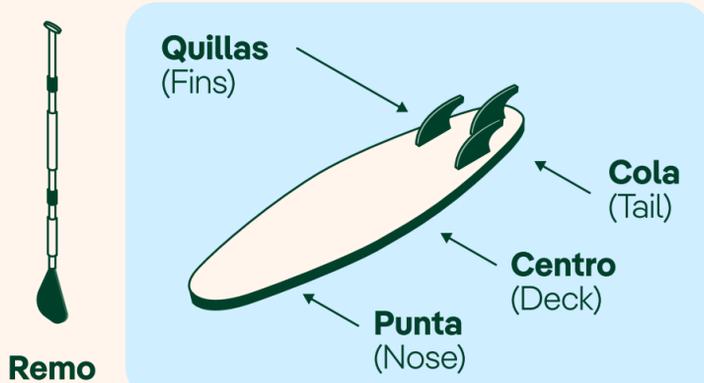
La tabla

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

Cubierta



Fondo



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.

