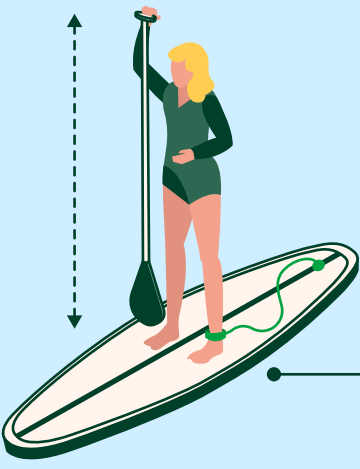


Noções básicas para desfrutar do stand up paddle

O Stand Up Paddle está atraindo um grande número de adeptos em todo o mundo graças aos seus inúmeros benefícios para a saúde. A seguir, explicamos tudo o que você precisa saber para começar com o pé direito.

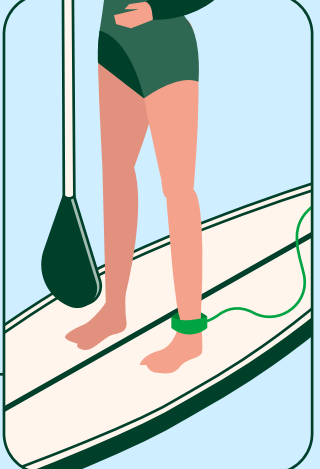
1



Comprimento do remo

Com o braço levantado, o cabo do remo deve estar na altura do pulso.


2



Corda

A corda deve estar sempre presa a um de seus tornozelos.


3



Para começar

Se você for inexperiente, fique primeiro de joelhos na prancha antes de se levantar.

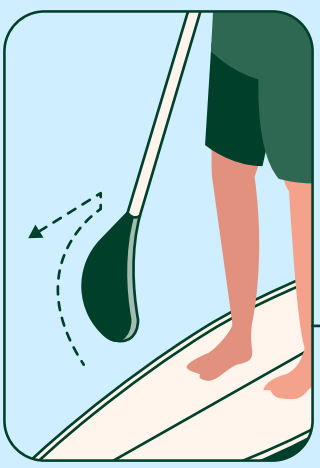
4



Como segurar o remo

Coloque os braços para cima em forma de U que você saberá onde colocar as mãos.


5



Como posicionar a pá

O ângulo do remo deve estar para frente para que você aproveite ao máximo a potência.


6



A remada

O movimento do remo na água é feito colocando-se o braço que segura o cabo da manopla próximo ao corpo e estendendo o outro braço para a frente.


7



Fim da remada

Levanta-se o remo da água quando ele atinge o nível do nosso pé.

8



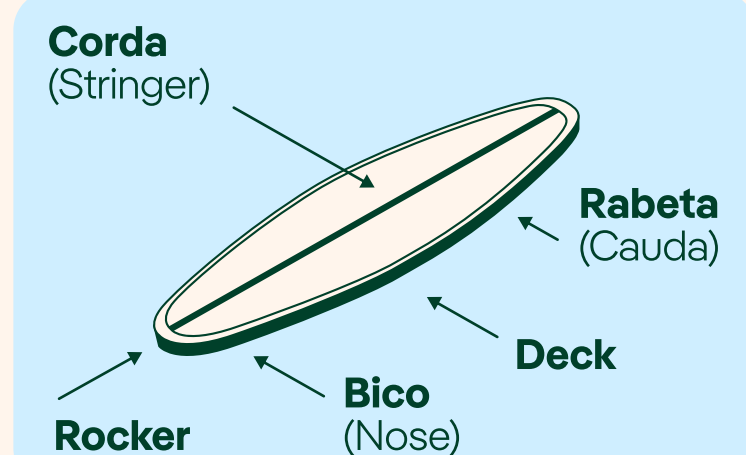
Troca de mão

Para evitar erros ao trocar o remo de lado, primeiro coloque a mão no meio do remo e, em seguida, agarre o cabo da manopla com a outra mão.

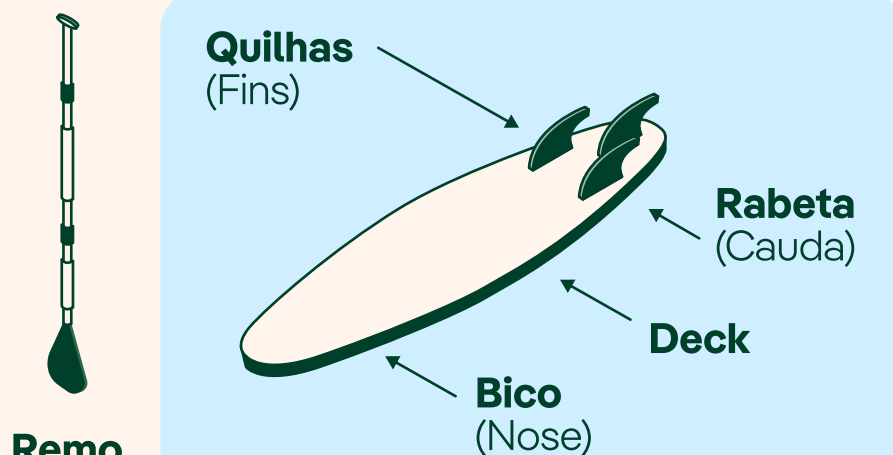
A prancha

É o elemento-chave para a prática desse esporte: seu formato e volume condicionam a estabilidade e o desempenho.

Convés



Fundo



Corpo e pés

A posição perfeita é com os pés ligeiramente separados, em uma linha reta com os ombros. O resto do corpo nos ajudará a manter o equilíbrio.

