

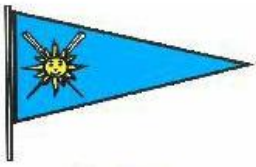
C.R.
VILA
DE
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
G-36.040.681

EL APRENDIZAJE DEL

REMO: EL REMOERGÓMETRO, SUS PARTES Y SUS FUNCIONES

MARTA COCHÓN RIAL



C.R.
VILA
DE
CARCAS

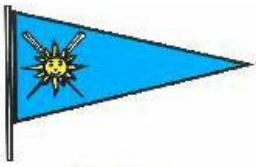
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681

¿Qué es el Remoergómetro?

Es una máquina deportiva que **simula el ejercicio del remo**, nos permite remar con el mismo gesto técnico que sobre una embarcación de banco móvil o fijo, con la ventaja de que se practica dentro de un recinto cerrado y no tenemos que estar en contacto con el agua.

La máquina de remo sobre la que se va a practicar, es una CONCEPT2, que es la marca líder en el mercado y está homologada internacionalmente.





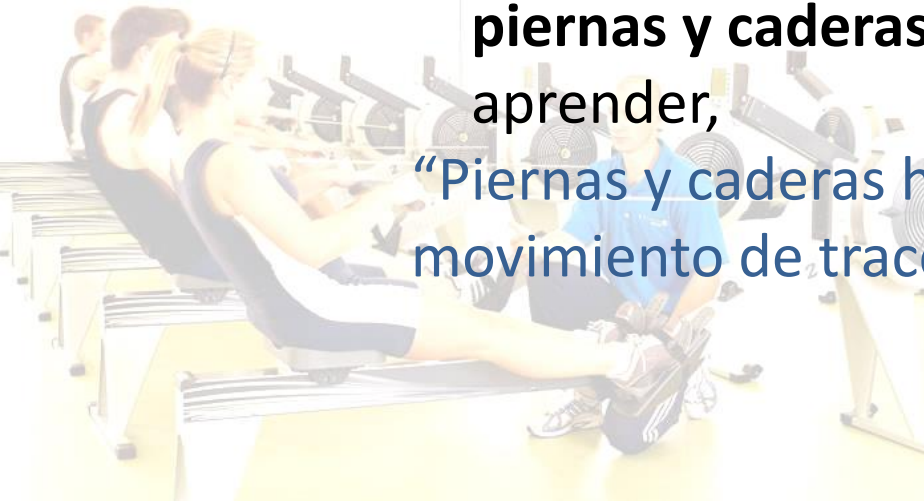
C.R.
VILA
DE
CARCAS

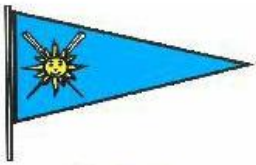
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

Hacer remoergómetro...

- ✓ Realizar trabajo **aeróbico**, **evitando impactos**
- ✓ Mejor que la bici, ya que la **participación de nuestro cuerpo** será **total**
- ✓ Mínima carga sobre la articulación de la rodilla
- ✓ Necesita una *técnica muy específica*
- ✓ La técnica correcta de remo exige que el **70-75% de la tracción sea ejecutada por los grandes músculos de las piernas y caderas**, eso es lo primero que debemos aprender,

“Piernas y caderas hacen la mayor parte de la fuerza en el movimiento de tracción”.





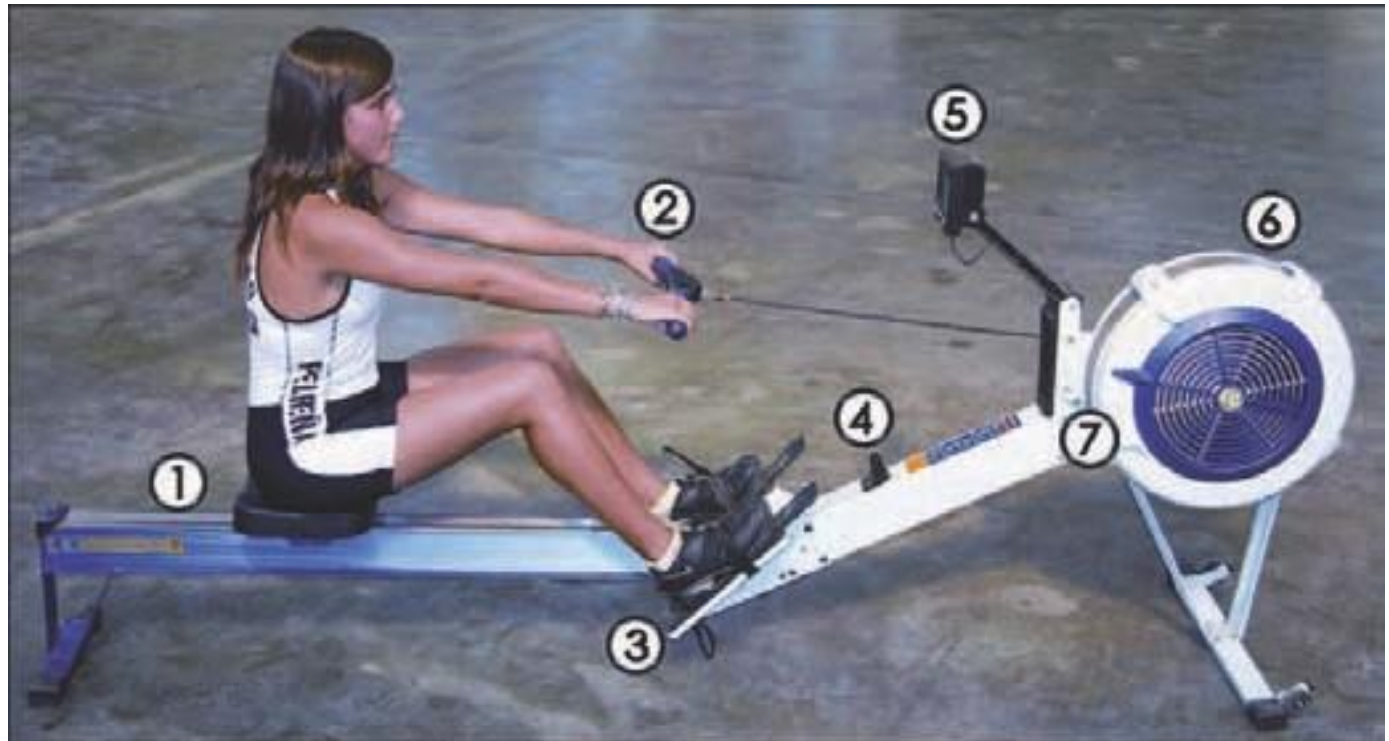
C.R.
VILA
DE
CANÇES

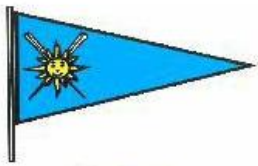
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681

PARTES DEL REMOERGÓMETRO

El ergómetro, comúnmente llamado por todo los deportistas de la modalidad, **consta de las siguientes partes:**

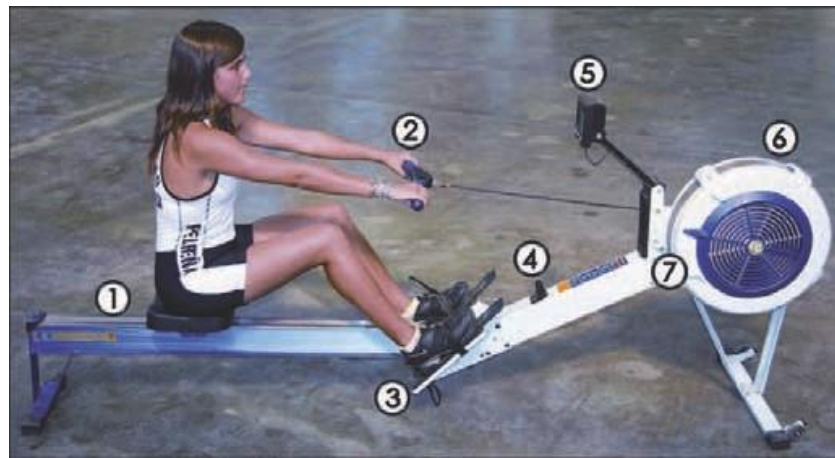
1. CARRO
2. EMPUÑADURA
3. PEDALINAS
4. ENGANCHE
5. PANTALLA
6. VENTILADOR
7. PALANCA DEL VENTILADOR



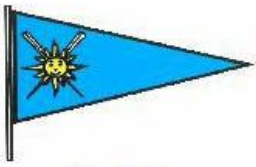


C.R.
VILA
DE
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
Q-36.040.681



1. **CARRO:** parte sobre la que se sienta el remero, se desplaza sobre unas guías para permitir la flexo-extensión de los miembros inferiores.
2. **EMPUÑADURA:** asidero de las manos para aplicar la fuerza sobre el aparato.
3. **PEDALINAS:** soporte sobre los que se apoyan y aseguran los pies. Tienen plantillas regulables y cinchas para facilitar el ejercicio correcto.
4. **ENGANCHE:** pieza para trabar la empuñadura.
5. **PANTALLA:** se visualizan los datos que el aparato procesa y que se corresponde con la actividad física desarrollada por quien rema. Estos datos son el tiempo, el ritmo de palada y el rendimiento de cada palada y el acumulado.
6. **VENTILADOR:** parte sobre la que se proyecta la fuerza de quien rema, mediante una cadena de acero, que actúa sobre un piñón el cual acciona sus aspas a mayor o menor velocidad.
7. **PALANCA DEL VENTILADOR:** permite regular la resistencia del aparato aumentando o disminuyendo la cantidad de aire que entra en el mismo.

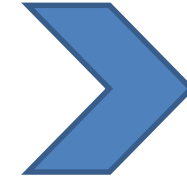


C.R.
VILA
DE
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

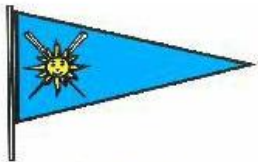
PARTES DEL REMOERGÓMETRO

Antes de empezar a remar...



- ✓ Sentarse bien en el carro
- ✓ Adaptar las pedalinas
- ✓ Adaptar la palanca del ventilador
- ✓ Programar el entrenamiento
- ✓ Coger bien la empuñadura
- ✓ A sufrir...!





C.R.
VILA
DE
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
Q-36.040.681

TÉCNICA DE LA PALADA BANCO MOVIL

Cuatro fases:

Ataque
Pasada
Final
Recuperación

ATAQUE



PASADA

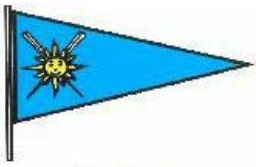


FINAL



RECUPERACIÓN





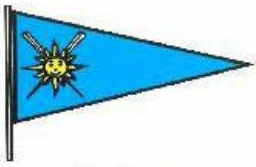
**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
Q-36.040.681



ATAQUE

- ✓ Brazos estirados y relajados
- ✓ Muñecas planas en prolongación con el brazo
- ✓ Piernas flexionadas, tibias verticales
- ✓ Tronco inclinado hacia popa



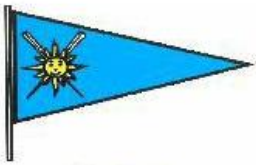
**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681



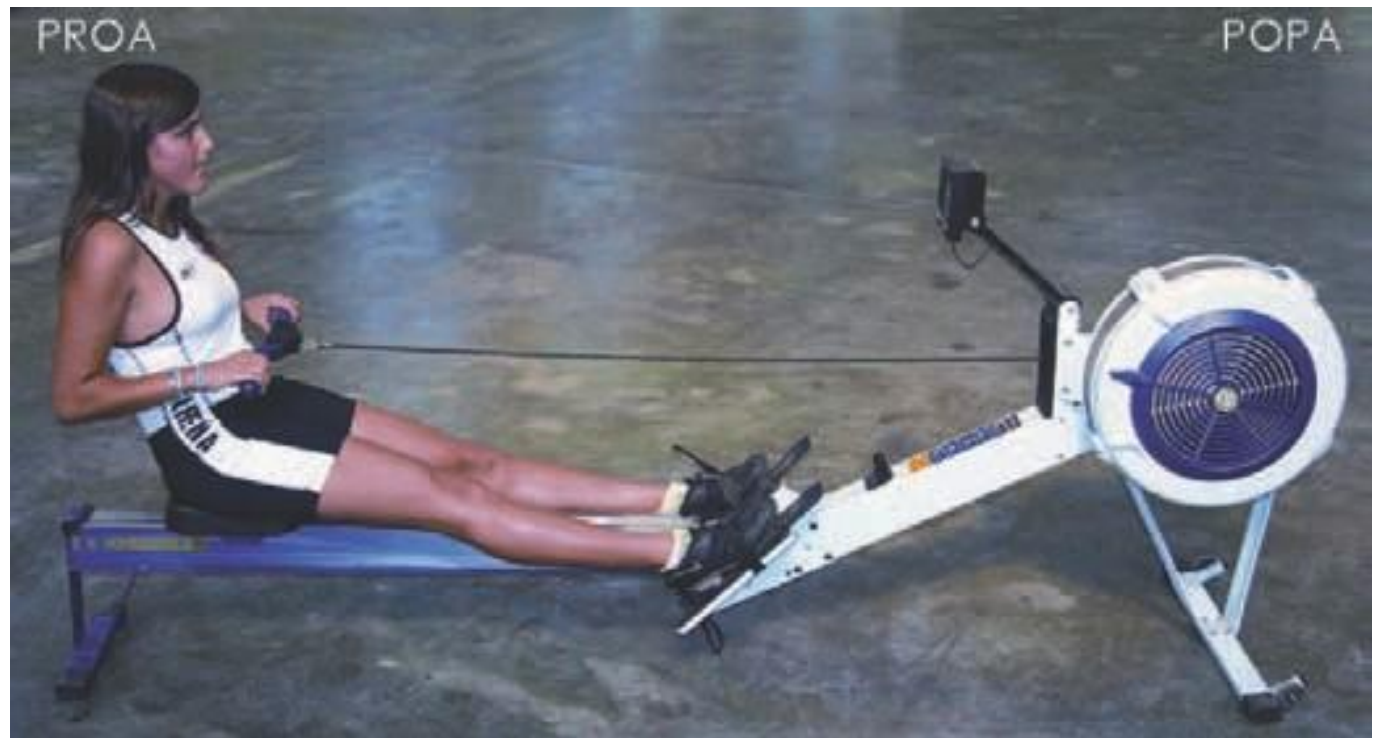
PASADA

- ✓ Cuerpo se cuelga del remo, tracción piernas y tronco
- ✓ Brazos estirados hasta pasar rodillas



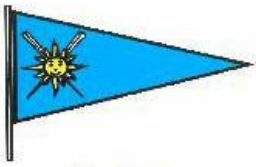
**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681



FINAL

- ✓ Piernas estiradas
- ✓ Empuñadura abdomen, altura del ombligo
- ✓ Tronco hacia proa
- ✓ Brazos flexionados, antebrazos horizontales, muñecas planas
- ✓ Hombros bajos y relajados



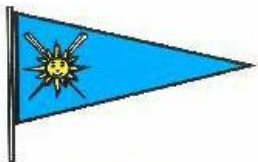
**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
G-36.040.681



RECUPERACIÓN

- ✓ Se extienden brazos hacia popa separándolos del tronco
- ✓ Cuando las manos pasan las rodillas, posición de ataque
- ✓ Flexionar piernas, carro hacia popa



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

TÉCNICA DE LA PALADA BANCO FIJO

Cuatro fases:

Ataque
Pasada
Final
Recuperación

ATAQUE



PASADA

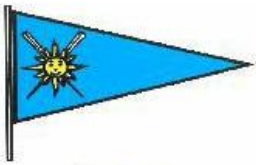


FINAL



RECUPERACIÓN





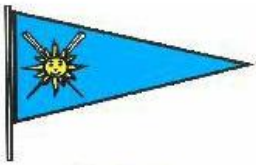
**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681



ATAQUE

- ✓ Brazos estirados y relajados
- ✓ Empuñadura a la altura de la punta de los pies
- ✓ Muñecas planas en prolongación con el brazo
- ✓ Piernas flexionadas
- ✓ Tronco inclinado hacia popa



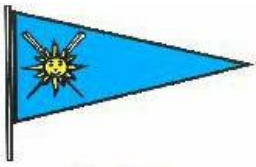
**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
Q-36.040.681



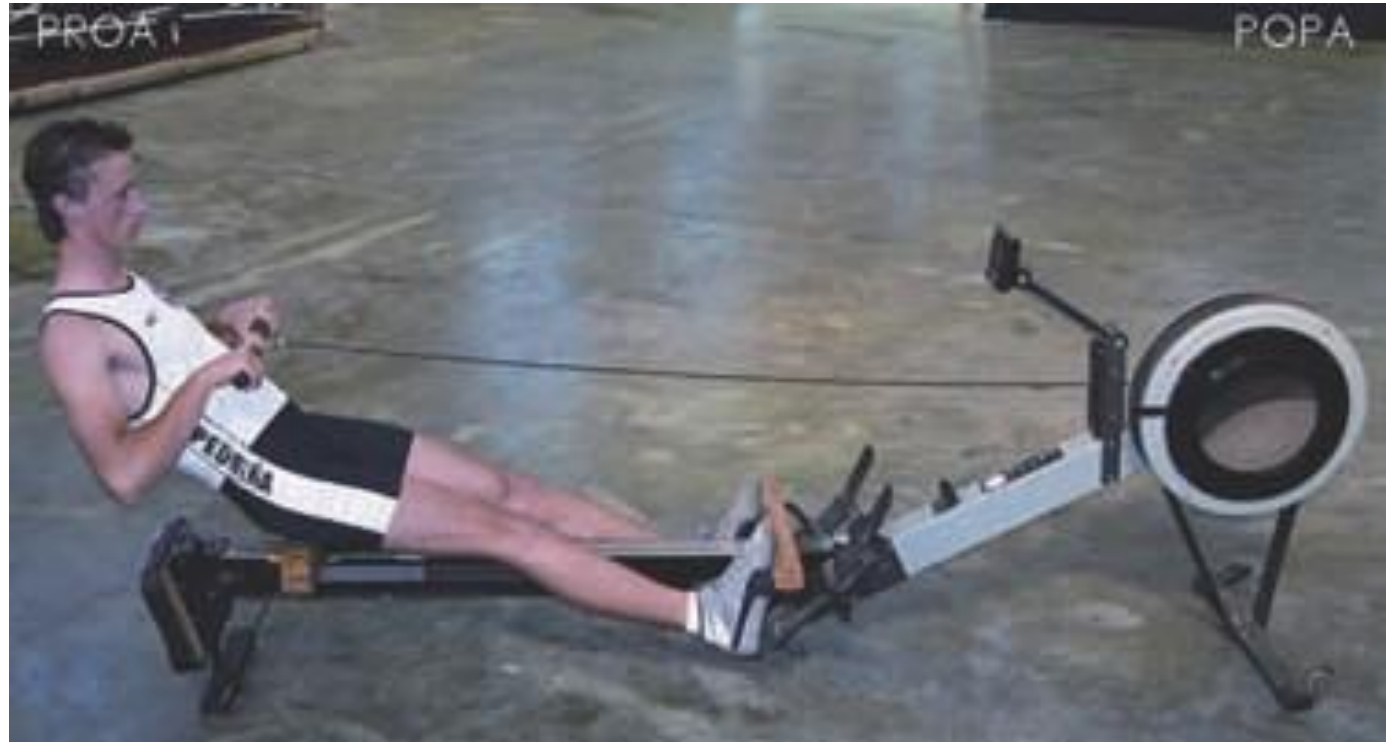
PASADA

- ✓ Cuerpo se cuelga del remo, tracción piernas y tronco
- ✓ Brazos estirados hasta pasar rodillas



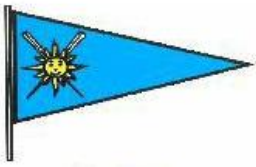
**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681



FINAL

- ✓ Piernas estiradas
- ✓ Empuñadura abdomen, altura del ombligo
- ✓ Tronco hacia proa
- ✓ Brazos flexionados, antebrazos horizontales, muñecas planas
- ✓ Hombros bajos y relajados



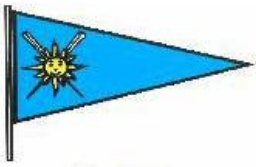
**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681



RECUPERACIÓN

- ✓ Se extienden brazos hacia popa separándolos del tronco
- ✓ Cuando las manos pasan las rodillas, posición de ataque
- ✓ Flexionar piernas



C.R.
VILA
DE
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681

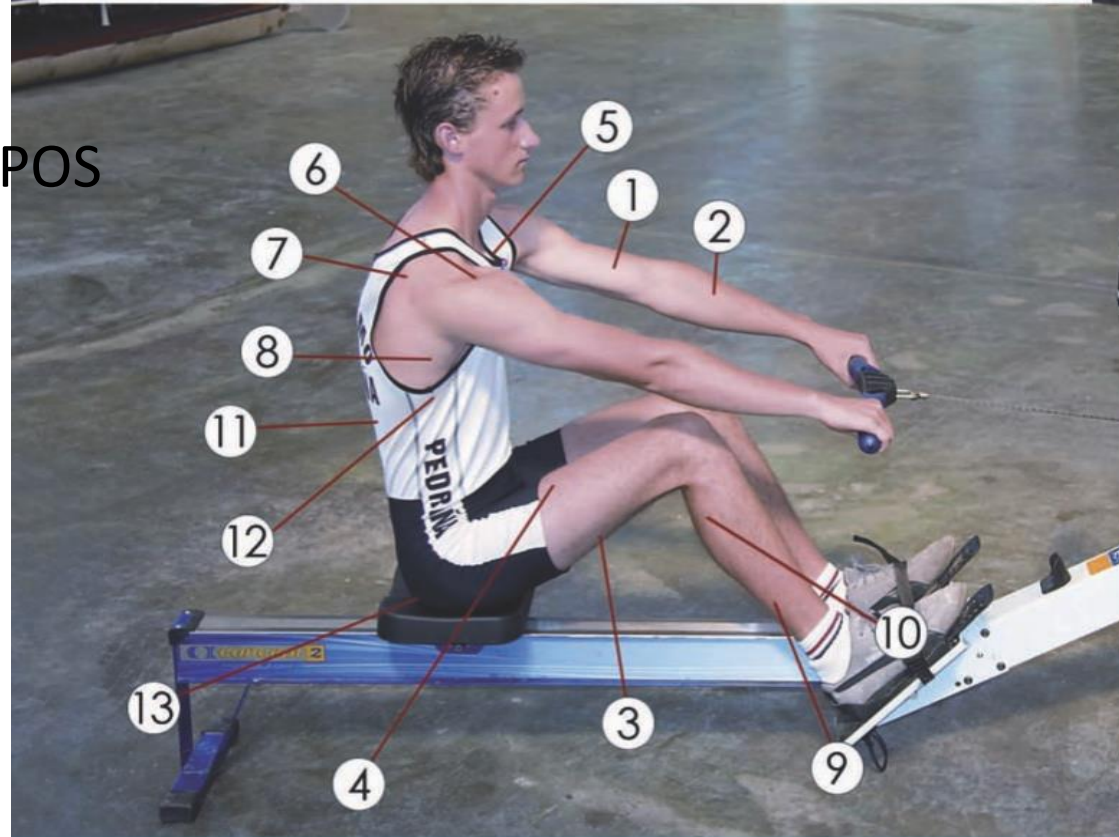
MÚSCULOS IMPLICADOS

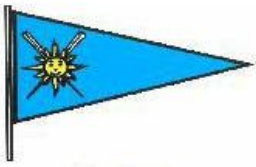
- ✓ VERSATILIDAD
- ✓ AFECTA A TODO LOS GRUPOS MÚSCULARES MAYORES
- ✓ LIBRE DE IMPACTOS
- ✓ RESULTADOS POSITIVOS

1. Biceps Braquial
2. Braquiorradiales
3. Biceps Femoral
4. Cuadriceps
5. Pectoral Mayor

6. Deltoide
7. Trapecios
8. Teres Mayor
9. Soleo
10. Gastrocnemio

11. Erector Espinal
12. Serrato Anterior
13. Glúteos Máximos





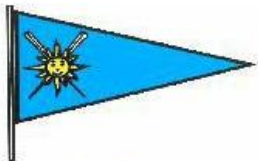
C.R.
VILA
DE
CANÇES

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

ERRORES MÁS FRECUENTES



- ✓ Remar solo con brazos
- ✓ Mezclar coordinación piernas brazos
- ✓ Encorvar la espalda mientras se rema
- ✓ Asiento contra los talones e ir rápido adelante
- ✓ Deslizar las piernas hacia atrás sin empujar
- ✓ Agarrar la empuñadura mal

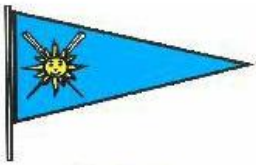


C.R.
VILA
DE
CANÇES

FRIGORÍFICOS MORRAZO
N.º REG. 896
Q-36.040.681

TÉCNICA REMOERGÓMETRO

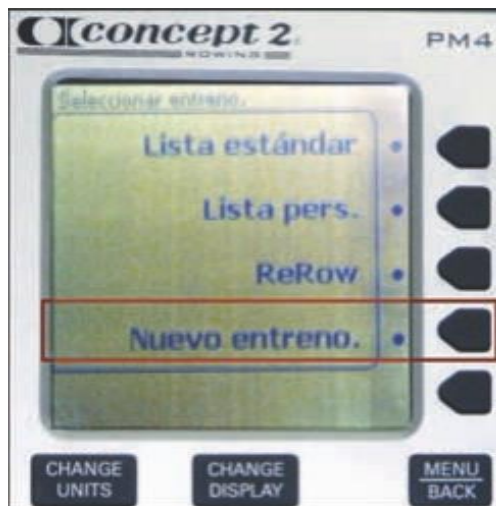


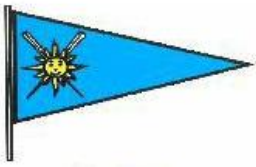


C.R.
VILA
DE
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
Q-36.040.681

¿Cómo programar los entrenamientos?

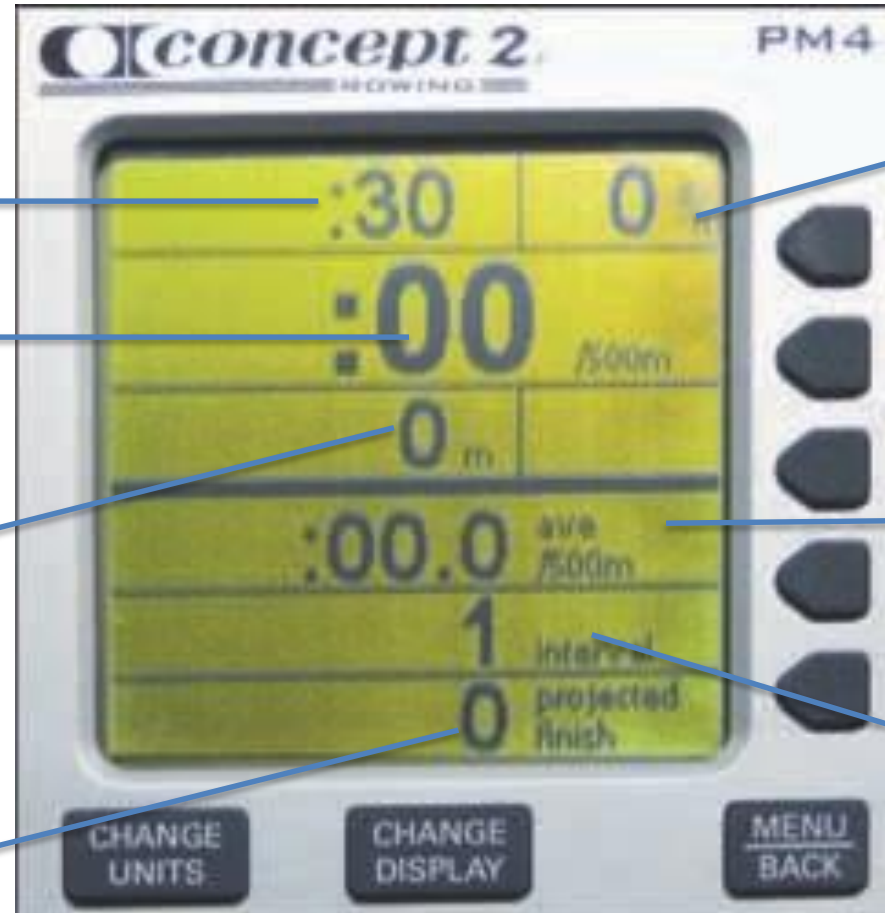




C.R.
VILA
DE
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

¿Cómo programar los entrenamientos?



Paladas/minuto

tiempo

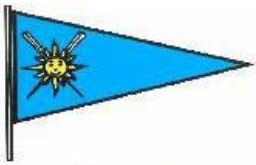
tiempo/500m

metros

Tiempo
medio
/500m

Intervalos

metros finales

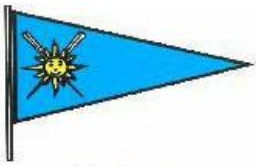


**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

¿Cómo programar los entrenamientos?





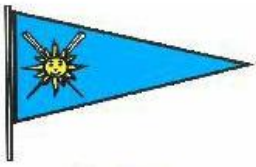
C.R.
VILA
DE
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R= REX. 896
G-36.040.681

EJERCICIOS CON EL REMOERGÓMETRO

1. Remar solo brazos
2. Remar brazos y medio carro
3. Remar carro entero



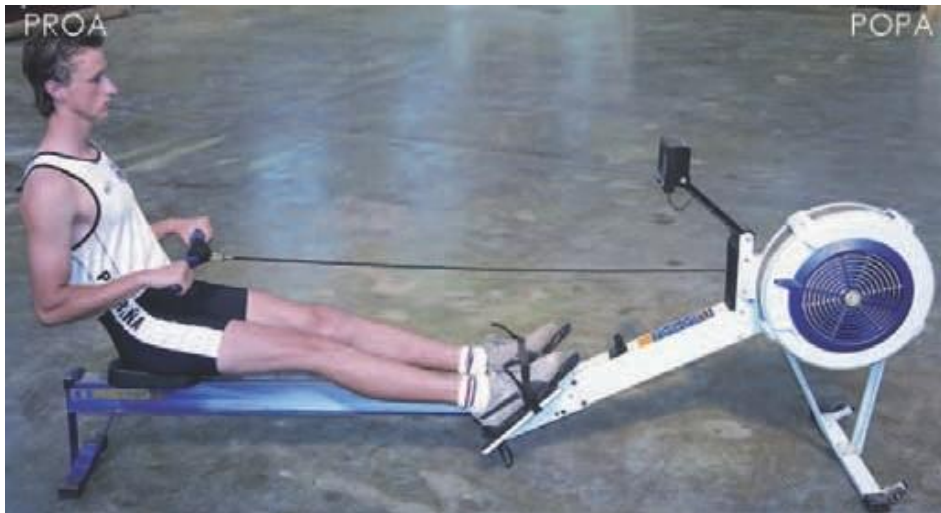


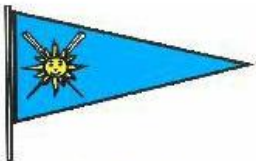
C.R.
VILA
DE
CANÇES

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

EJERCICIOS CON EL REMOERGÓMETRO

4. Para en la posición final
5. El tigre y la tortuga
6. A ciegas





C.R.
VILA
DE
CANÇES

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

XV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE REMOERGÓMETRO



Sábado 30 de enero de 2016 en el Pabellón Municipal de Tomares (Sevilla)
desde las 10:00 h.



Ayuntamiento
de Tomares

Tomares
¡Como a ti te gusta!



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSELERÍA DE TURISMO Y DEPORTE

Andalucía

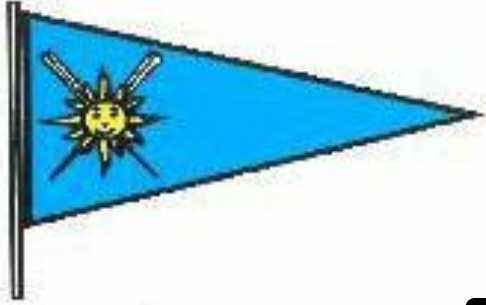


ALJARAFESA
LA EMPRESA PÚBLICA DE LOS
AYUNTAMIENTOS DEL ALJARAFE



CLINIC
FISIOTERAPIA MANIPULACIÓN
www.qcclinics.es





C.R.
VILA
DE
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

Muchas gracias

