

# REMO

## ATAQUE

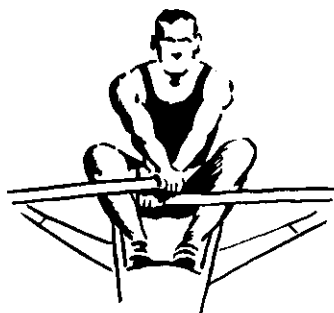
Muito difícil, para não dizer impossível, é separar, teórica como praticamente, este movimento do precedente; só o fazemos para facilidade do estudo. Dêste modo, destaque-se claramente o ataque da entrada do remo. Com efeito: esta efetua-se verticalmente, ao passo que, o



POSIÇÃO DE ATAQUE CORRETA  
EXAGEROU-SE UM POUCO O CURVAMENTO DO DORSO

ataque se verifica, mudando rapidamente o sentido do balanço, logo que a pá é submersa náua; e, tal movimento devendo fazer-se instantaneamente, já que, de outra maneira, a pá, submersa, se chocaria com a água, por estar em movimento o barco, parando-o.

Saber atacar bem cousa é que se não aprende facilmente. Em primeiro lugar, depende muito da energia com que se apoia o remador sobre o finca-pé e da forma como seu corpo vai para a frente. Evitará deixá-lo cair sobre o pedal, sendo para isto de grande importância o levá-lo num movimento controlado; e, quando o fizer, os pés, dos dedos aos calcanhares, devem apoiar-se no finca-pé com constância e força



POSIÇÃO DE ATAQUE INCORRETA  
CABEÇA BAIXA E DORSO CURVADO

O balanço para trás deve fazer-se com os braços esticados, tendo-se sempre em mente, sobretudo os que têm braços musculosos, que durante uma grande parte da remada, estes só são empregados como se fossem bielas de máquina a vapor; isto é, servindo apenas para transmitir o esforço do corpo ao remo, sendo inútil empregá-los de outro modo, pois só contribuirão para fatigar o remador.

A única força que faz andar o barco é o esforço do corpo.

No momento em que este passa pela vertical, no seu balanço para trás, os braços começam a dobrar-se, assim continuando até o fim da remada.

## MÁXIMAS DE HIGIENE

FAZER EXERCÍCIO É O MESMO QUE APLICAR À TERAPÊUTICA AS LEIS GERAIS DA EVOLUÇÃO.—(CARNOT).

DE TODAS AS FLORES, A FLOR HUMANA É A QUE MAIS PRECISA DE SOL.—(MICHELET).

## Pelo cap. Antônio Pires de Castro

### CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

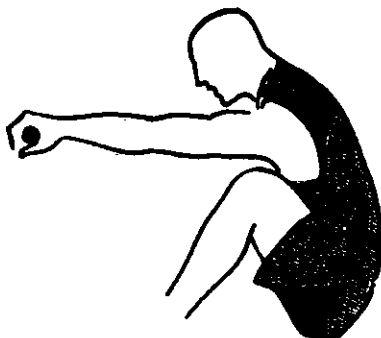
tantâneamente e deixarem cair o remo náua ao atacar.

## PASSAGEM DO REMO

Continuar o esforço despreendido no ataque, remando pausadamente com os braços esticados até que as mãos, na interseção dos polegares, toquem o corpo, porém conservadas horizontais até este último momento.

Os cotovêlos, abaixados, movem-se de modo a passarem o mais próximo possível do corpo, formando com este um todo, permitindo utilizar-se melhor o balanço como agente principal do esforço para remar.

Durante estes movimentos, o corpo se manterá erguido, como já se disse, não cessando o balanço para trás enquanto não forme com a vertical um ângulo de 30°.



As mãos vão perpendicularmente ao peito até que as raízes das falanges toquem lateralmente o corpo, uns 12 cms. abaixo da ponta do esterno.

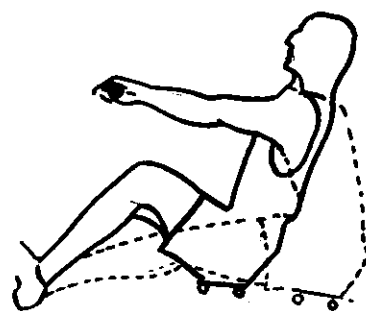
Cumpra cuidar durante a remada, em não baixar nem levantar as mãos, que se moverão num mesmo nível, para o remo sulcar a água à mesma profundidade. Si se as levantam, a pá será submersa demasiadamente, encontrando-se maior dificuldade para tirá-la depois. A mão exterior é quem regula o balanço do remo e o mantém em seu nível.

No momento em que os braços acabam de dobrar-se, o corpo terminará seu balanço para trás. Os cotovêlos, nesta posição, devem ficar abaixados e os ombros, também, e para trás; o peito, aberto e não inchado a custa do levantamento do estômago; a cabeça bem colocada e erguida, evidenciando todo o corpo; evitar a rigidez de músculos e procurar a naturalidade e agilidade.

Defeito muito corrente é, no final da remada, em vez de conservar o corpo sua última posição, retroceder antes de concluí-la ocasionando não só cansaço prematuro ao remador como dificuldade em fazer a palamenta, machucando muitas vezes as mãos nas escoras do barco.

Outro defeito a evitar, é dobrar a espinha sobre o estômago. Os ossos da bacia servirão de pivot, afim de que o corpo, sempre rígido, gire sobre eles.

Quando as mãos chegam ao peito, devem descer rapidamente, trazidas pelos ante-braços que giram em torno dos cotovêlos. Com este movimento tira-se o remo água, perpendicularmente a ela; em seguida baixam-se os punhos de modo que



POSIÇÃO A 3/4 DO BALANÇO PARA TRÁS. TRAÇO CONTÍNUO: CORRETO

estes e remo girem em torno do eixo do "punho" do remo evitando assim sua descida.

Tal movimento será rápido, obtendo-se a horizontalidade da pá—cousa que se chama "fazer a palamenta".

suficiente para que o corpo tenha uma sensação de apoio.

A ligeireza com que se movem as mãos é, também, uma das causas importantes na obtenção de um bom ataque. As mãos seguram o remo de forma a não enrijarem os músculos do ante-braço e as articulações dos punhos, mantendo-se os punhos suficientemente flexíveis e flácidos para poderem atuar ins-