

Como praticar Stand Up Paddle: guia para iniciantes

Agrada-lhe a ideia de andar no meio da natureza, a remar em cima de uma prancha, aproveitando bons momentos ao ar livre? Então, talvez esteja na hora de comprar a sua primeira prancha de stand up paddle (SUP) e experimentar este **desporto aquático que é bom para a saúde do corpo e da mente**.

Neste artigo, deixamos-lhe algumas dicas a ter em mente na hora de se iniciar na prática de SUP e identificamos os principais erros cometidos pelos principiantes da modalidade, para que possa tentar, ao máximo, evitá-los.

Esperamos que, no final da leitura, o consigamos deixar com o *bichinho* do stand up paddle...Será que vamos conseguir?

7 dicas para começar a praticar Stand Up Paddle



Dica 1: Reúna o material necessário

Prancha e remo: são estas as estrelas principais do stand up paddle. No entanto, por questões de **comodidade**, **segurança** e **saúde**, há alguns complementos importantes que deve reunir para praticar stand up paddle, nomeadamente:

- **colete salva-vidas** (especialmente importante no caso das crianças);
- **apito**, para que possa alertar banhistas ou outros praticantes da sua presença, em caso de necessidade;
- **roupa adequada** à prática desportiva e proteção solar, nomeadamente calções e tshirt aquática anti-UV;
- **leash**, ou seja, o cordão que permite prender o seu pé à prancha para que, em caso de queda, o equipamento não se afaste de si.
- **bolsa impermeável**, caso pretenda levar alguns pertences consigo;
- **óculos escuros**;
- [protetor solar](#).

Dica 2: Escolha uma pagaia (remo) adequada à sua altura

Perceber se a pagaia tem o tamanho certo para si (ou ajustá-la à sua altura, no caso de remos ajustáveis) é muito simples:

1. Coloque-se de pé e estique um braço acima da cabeça;
2. Posicione o remo na vertical, paralelo ao seu corpo, de modo a que a ponta da lâmina esteja a tocar no chão;
3. Para que o remo tenha a altura ideal, **a extremidade do cabo deve estar à altura do seu pulso.**



Dica 3: Posicione a prancha de forma correta

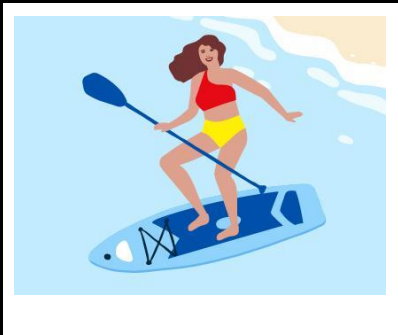
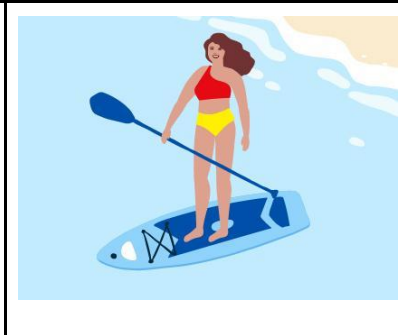
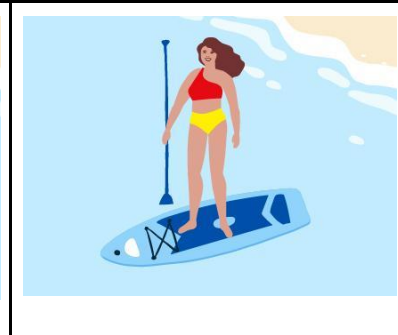
Pode parecer uma dica óbvia, mas o mais provável é que quem nunca antes praticou um desporto com prancha não saiba como a posicionar. É simples: **basta olhar para as quilhas** (as “barbatanas” da prancha): o lado em que elas estiverem é a traseira da prancha.



Dica 4: Suba para a prancha em segurança

A ideia de se colocar em pé em cima de uma prancha pode parecer assustadora, mas, a verdade é que há alguns **passos que pode seguir para subir para a prancha de SUP em segurança**:

		
<p>Posicionar ao lado da prancha</p> <p>1. Posicione-se ao lado da prancha, num local em que a água lhe dê pelo joelho</p>	<p>Segurar a prancha</p> <p>2. Segure a prancha, desloque-se até ao centro e coloque um joelho de cada vez em cima da prancha</p>	<p>Segurar no remo</p> <p>3. Segurado o remo em posição perpendicular à prancha (de modo a que prancha e remo formem uma cruz), lentamente, coloque um pé de cada vez no lugar em que estavam os joelhos</p>

		
<p>Levantar o peito</p> <p>4. Mantendo ainda os joelhos dobrados, levante o peito</p>	<p>Esticar as pernas</p> <p>5. Com o peito já na vertical, estique as pernas, para ficar de pé</p>	<p>Afastar os pés</p> <p>6. Afaste os pés à largura dos ombros, para manter o equilíbrio</p>

Dica 5: Olhe para o horizonte

Podemos ter tendência a olhar para os nossos pés, para a prancha ou para a água, para nos certificarmos de que estamos no caminho certo. No entanto, **olhar na direção do horizonte vai ajudar-nos a manter o equilíbrio em cima da prancha.**



Dica 6: Escolha um lugar calmo para começar

Uma vez que ainda não tem prática neste desporto, o melhor é planear muito bem as suas primeiras experiências, nomeadamente, escolher um local adequado. O ideal é que seja **um curso de água pequeno e calmo**, como um lago, que **não tenha muitos obstáculos** (barcos atracados, por exemplo) e que tenha uma praia ou algum **lugar seguro para entrar na água**.

Aconselhamos também que **faça as suas primeiras experiências em dias com sol e sem vento** e que **não vá sozinho**, por uma questão de segurança.



Dica 7: Conheça os movimentos básicos do remo

Há três movimentos essenciais que precisará de saber fazer quando estiver em cima da sua prancha de paddle: **andar para a frente**, **desacelerar/parar** e **rodar a prancha**. Eis, então, como executar cada remada:

- **Remada para a frente:** mergulhe a lâmina na água a uma distância de aproximadamente 60 centímetros à frente dos seus pés e puxe-o em direção ao tornozelo. Retire a lâmina da água e repita o movimento.
- **Marcha atrás:** é o movimento que permite desacelerar, parar e também girar a prancha. É feito da forma exatamente oposta à remada para a frente: a lâmina começa no endireito do tornozelo e é puxada em direção aos pés. Remar à direita da prancha faz com que a dianteira se vire para a direita e remar à esquerda virará a frente para esse mesmo lado.

- **Varredura:** este movimento permite girar a prancha e é feito em semicírculo. Dobre ligeiramente os joelhos e incline o tronco para a frente, de modo a posicionar a lâmina junto à parte da frente da prancha. Girando o tronco, “desenhe” um semicírculo na água, com o remo, em direção à traseira da prancha.



3 erros comuns de quem está a começar a praticar SUP

Erro 1: Andar à deriva do vento, sem controlar a direção

Como já referimos, idealmente, quem se está a iniciar no SUP deve escolher dias sem vento para sair a bordo da sua prancha. No entanto, quando assim não acontece e os principiantes se deparam com vento, é muito tentador deixarem-se levar na sua direção. No entanto, este é um grande erro, pois **o vento pode arrastá-lo grandes distâncias e remar contra ele, para regressar, não é propriamente fácil.**

Erro 2: Cair para a prancha em vez de para a água

As quedas fazem parte do dia a dia dos praticantes de desportos aquáticos em prancha e é óbvio que quem pode sofrer mais são os principiantes. Um dos erros que estes mais cometem é tentar cair para cima da prancha. Ora, tendo esta uma superfície que, ao contrário da água, é dura, **é muito mais provável que se magoe se a queda terminar na prancha do que na água.**

Erro 3: Segurar o remo na diagonal, longe da prancha

Acertar com a remada pode ser difícil para quem está a começar e, realmente, a tentação de segurar o remo na diagonal e remar longe da prancha é grande entre principiantes. Ora, esta é uma má prática, pois **remar desta forma fará com que a prancha ande aos ziguezagues na água.**

Qual a melhor prancha de Stand Up Paddle para iniciantes?

Se se vai iniciar na prática deste desporto, é normal que todas as pranchas de SUP que vê lhe pareçam iguais. No entanto, a escolha da prancha deve ser adequada ao seu nível de experiência, peso e tipo de águas em que a vai utilizar.