Publicado en Donostia-San Sebastián el 06/09/2017

# [''Hoy en día los remeros son mucho más completos físicamente''](http://www.notasdeprensa.es)

## ''A la hora de analizar las capacidades que condicionan la técnica correcta para este deporte, es importante mencionar que los parámetros que se deben tener en cuenta son fundamentalmente cuatro: fuerza, resistencia aeróbica, velocidad y flexibilidad'', afirma Enrique Pérez de Ayala jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa

 Tras los récords de Urdaibai y Hondarribia en la primera tanda y después del despliegue físico que demostraron, hablamos con el jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa, Enrique Pérez de Ayala, sobre las condiciones físicas de los remeros. “La mayor dedicación y la mejora en los sistemas de entrenamiento en el mundo del remo fijo permitirá que un nuevo record pueda ser batido en los años próximos, si el tiempo lo permite“, asegura el especialista. “Ya desde su creación, en 1879 para la categoría masculina y en 2008 para la femenina, la Bandera de la Concha, es una de las competiciones de traineras más importantes de la zona. Es indudable que estos más de 130 años, las capacidades de los remeros han mejorado. Hoy en día son mucho más completos físicamente. Los remeros suelen llevar una frecuencia de 35- 40 paladas por minuto, para lo que emplean un 85-90% de energía procedente del metabolismo aeróbico y el 10-15% restante del anaeróbico. Además, el deportista utiliza la fuerza de sus piernas, espalda y brazos para desplazar la embarcación de una manera coordinada con el resto de la tripulación, por lo que es importante una excelente condición física de estos miembros”, explica Enrique Pérez de Ayala. “A la hora de analizar las capacidades que condicionan la técnica correcta para este deporte, es importante mencionar que los parámetros que se deben tener en cuenta son fundamentalmente cuatro: fuerza, resistencia aeróbica, velocidad y flexibilidad. En cuanto a la fuerza, cabe destacar que el deportista aplica en torno a unos 30kg de fuerza al remo en cada palada que realiza, a un ritmo que oscila entre 33 y 45 paladas”, asegura el jefe del servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa. “Las capacidades condicionales determinantes respecto a la fuerza son la Fuerza Máxima (FMax) en la champa inicial y a la salida de las ciabogas y luego la Fuerza Resistencia Aeróbica (FRAe) nos permitirá mantener la fuerza durante toda la competición, y en gran medida será objetivo de la mayor parte del entrenamiento del año. La fuerza es un factor importantísimo y unos de los factores limitantes del rendimiento”, añade el especialista. La resistencia aeróbica“En un deporte como el remo la resistencia es determinante en el rendimiento o resultado final. Sólo teniendo en cuenta la duración de una regata de traineras (20´), veremos que la energía muscular se adquiere mediante el metabolismo oxidativo o aeróbico (85-90%). El resto de la energía se consigue del metabolismo anaeróbico (10-15%), el cual podrá ser determinante tanto en las salidas, como en las llegadas, y que por lo tanto también serán importantes en el resultado final”, afirma el especialista. “Respecto al trabajo de la musculatura hay que decir que un número importante de músculos de la parte superior del tronco toma parte en cada palada, y aunque en menor medida y de una forma menos influyente, el tren inferior tendrá la función de fijar al remero en la embarcación, y en cierto modo también ayudará en la propulsión de la palada, aunque su recorrido esté limitado al contrario que en el banco móvil”, apunta. “En el remo se compite por encima del umbral anaeróbico, es por ello que su entrenamiento es clave. Aunque el VO2max no es un factor limitante del rendimiento sí que es importante que esta se tenga alta, ya que en los cambios de ritmo que se realizan, salida, después de las ciabogas y los 500 metros finales, será crucial, así como el metabolismo anaeróbico en general”, asegura Enrique Pérez de Ayala. “En un deporte como el remo, la velocidad que los remeros ejecutan tanto al sacar las manos, pasada en el agua, ataque, al ir hacia popa,... es determinante. Una velocidad que tiene que ser combinada con una excelente técnica tanto individual como colectiva, y sobre todo, ser efectiva en momentos como en la atacada inicial, la salida de las ciabogas y la llegada, que determinan normalmente la victoria”, concluye el especialista. Sobre QuirónsaludQuirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.200 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica de Guipúzcoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación). Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

**Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa

943002759

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/hoy-en-dia-los-remeros-son-mucho-mas-completos\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina País Vasco Otros deportes



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)