



URANIUM
FITNESS

MANUAL OFICIAL

URANIUM

DO REMO INDOOR

DO ZERO AO PROFISSIONAL



TÉCNICA



MÚSCULOS
ATIVADOS



PERFORMANCE
REAL

TÉCNICA, POSTURA,
MÚSCULOS ATIVADOS,
EXERCÍCIOS E EXCELÊNCIA
NA REMADA

Concept2 RowErg



Sucasas



Apresentação

O remo indoor é uma escola de **potência, técnica e mentalidade**. Quem aprende a remar bem desenvolve capacidade cardiorrespiratória, eficiência mecânica, força integrada e disciplina de execução. Na Uranium, queremos que o aluno entenda o remo não como castigo, mas como ferramenta de excelência.

Este material foi construído no padrão do manual de handstand: visual forte, linguagem clara, conteúdo progressivo e aplicação prática. O objetivo é ajudar o aluno a sair do zero e evoluir até um nível avançado, aprendendo **como remar, quais músculos são ativados, qual postura deve ser mantida e quais exercícios aceleram essa evolução**.

TÉCNICA

Como remar certo

POTÊNCIA

Como gerar velocidade

EXCELÊNCIA

Como remar melhor sempre

Propósito: tornar o aluno mais consciente, mais eficiente e mais forte no Concept2 RowErg, com uma visão motivacional, prática e profissional.

Sumário

- | | |
|--|--|
| 1. A importância do remo no CrossFit | 10. Erros comuns e correções |
| 2. Conhecendo o Concept2 RowErg | 11. Drills técnicos para aprender mais rápido |
| 3. Como se posicionar corretamente no remo | 12. Exercícios que potencializam a remada |
| 4. As 4 fases da remada | 13. Respiração, ritmo e pacing |
| 5. Como remar do zero até bem | 14. Evolução por níveis: iniciante ao profissional |
| 6. Músculos ativados e cadeia de força | 15. Aplicação do remo no CrossFit |
| 7. Postura de excelência e checkpoints | 16. Plano de evolução do aluno |
| 8. Leitura do PM5, split, watts e SPM | 17. Cuidados com o equipamento |
| 9. O que realmente melhora a remada | 18. Mensagem final |

“Remar com excelência é unir pernas fortes, postura organizada, cabeça fria e repetição de qualidade.”

A importância do remo no CrossFit

O remo indoor é uma das ferramentas mais completas do ambiente do CrossFit. Ele envolve grandes grupos musculares, permite controle de intensidade e desenvolve desde capacidade aeróbica até potência de sprint.

Benefício	Por que importa	Impacto para o aluno
Baixo impacto	Menor agressão articular quando comparado a alto volume de corrida.	Mais volume de cardio com menos impacto repetitivo.
Trabalho global	Integra pernas, quadril, tronco e braços.	Desenvolve condicionamento com transferência para outros movimentos.
Feedback imediato	O monitor mostra ritmo, potência e distância.	Facilita aprender pacing e estratégia.
Versatilidade	Serve para aquecimento, técnica, metcon, endurance e competição.	O aluno aprende uma ferramenta útil em vários contextos.

Mensagem motivacional: quanto melhor você aprende a remar, mais você deixa de “sofrer no remo” e começa a usar o remo a seu favor.

Conhecendo o Concept2 RowErg

O Concept2 RowErg é o padrão mais utilizado em boxes de CrossFit, academias e ambientes de competição. Conhecer a máquina é o primeiro passo para tirar o máximo dela.

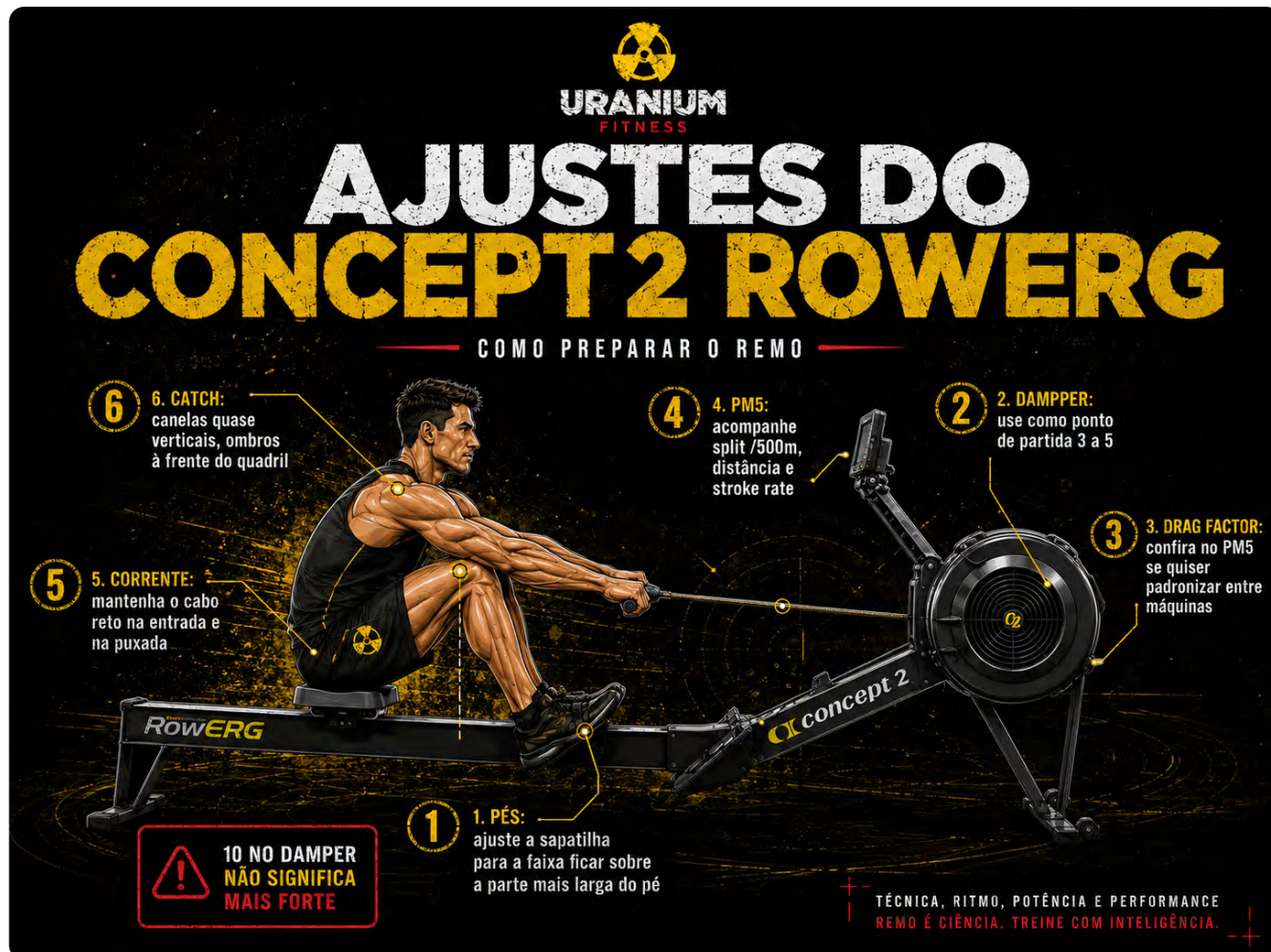


Figura 1 — Ajustes fundamentais do Concept2 RowErg.

Parte	Função	O que o aluno precisa saber
PM5	Monitor do equipamento.	É sua referência de split, distância, calorias, watts e SPM.
Damper	Regula o fluxo de ar do flywheel.	Não é “peso”; muda a sensação da puxada.
Foot stretchers	Base dos pés.	Devem estar ajustados para estabilidade e boa alavanca.
Monorail e assento	Permitem o deslize na remada.	Exigem controle, não desespero na volta.
Handle e corrente	Transmitem a força para a máquina.	Devem viajar em linha reta.

Lembrete importante: damper alto não faz ninguém automaticamente mais forte. A maioria das pessoas rende melhor com ajuste moderado e técnica bem construída.

Como se posicionar corretamente no remo

A boa remada começa antes do primeiro stroke. O posicionamento correto facilita potência, protege a postura e melhora o aproveitamento da força.

Checklist do posicionamento

Item	Ponto ideal	Erro mais comum
Pés	Faixa na parte mais larga do pé, firme e simétrica.	Faixa muito alta ou muito solta.
Catch	Canelas quase verticais, braços estendidos, ombros à frente do quadril.	Encolher demais e colapsar as costas.
Tronco	Peito organizado, core ativo, coluna longa.	Arredondar lombar e “desabar” para frente.
Pegada	Firme, porém relaxada.	Apertar o handle em excesso.
Olhar	Neutro e estável.	Olhar muito para cima ou para baixo.

Quando a posição está boa: você sente base nos pés, liberdade de movimento e preparo para empurrar forte com as pernas.

As 4 fases da remada



Figura 2 — Catch, Drive, Finish e Recovery.

Fase	Definição	O que fazer	Palavra-chave
Catch	Posição inicial da remada.	Entrar organizado, sem perder coluna nem tensão de base.	Preparar
Drive	Parte forte da remada.	Empurrar com as pernas, conectar tronco, finalizar com braços.	Pressionar
Finish	Encerramento do stroke.	Handle perto da base das costelas, ombros relaxados, postura firme.	Finalizar
Recovery	Retorno para a próxima remada.	Braços voltam, tronco retorna, joelhos dobram por último.	Reorganizar

Regra de ouro: ida = pernas → tronco → braços. Volta = braços → tronco → pernas.

Como remar do zero até bem



Figura 3 — Pontos técnicos essenciais para uma remada eficiente.

Passo a passo do aluno iniciante

1. **Aprenda a ordem do movimento.** Antes de velocidade, entenda a sequência.
2. **Empurre com as pernas.** O drive nasce no chão, não no braço.
3. **Conecte o tronco.** O quadril e o core transferem força.
4. **Finalize com os braços.** O braço conclui a remada, não domina a remada.
5. **Volte com controle.** Quem corre demais na recovery se desorganiza.

Sinais de que a técnica está ficando boa

- Você sente mais potência nas pernas do que nos braços.
- Seu split melhora sem sensação de bagunça.
- A respiração fica mais organizada.
- O ritmo parece mais limpo e repetível.

Meta do aluno Uranium: fazer a remada parecer cada vez mais econômica, forte e organizada.

Músculos ativados e cadeia de força

O remo é um movimento de corpo inteiro. Mesmo quando o atleta sente o esforço mais nas pernas ou no pulmão, a verdade é que o stroke depende da integração de vários grupos musculares.

Região	Músculos mais envolvidos	Função na remada
Pernas	Quadríceps, glúteos, isquiotibiais, panturrilhas	Geram a maior parte da força inicial do drive.
Quadril e core	Abdômen, oblíquos, eretores da espinha, flexores do quadril	Transferem força e estabilizam a postura.
Costas	Latíssimos, romboides, trapézio, deltoide posterior	Ajudam a conectar o drive ao finish e estabilizam a escápula.
Braços	Bíceps, braquial, antebraços	Finalizam a remada e controlam o handle.
Postura global	Serrátil, estabilizadores escapulares e coluna	Mantêm a qualidade do movimento stroke após stroke.

Entendimento importante: a perna gera potência, o tronco transmite e o braço finaliza. Quando essa cadeia funciona bem, a remada cresce em qualidade.

Postura de excelência e checkpoints

Checklist da postura excelente

Checkpoint	Como deve estar	Por que isso importa
Cabeça	Neutra.	Evita tensão excessiva e melhora organização global.
Ombros	Baixos, sem encolher.	Permite conexão eficiente e menos fadiga desnecessária.
Peito e tronco	Organizados e ativos.	Favorecem transferência de força e sustentação postural.
Punhos	Neutros, sem quebrar.	Melhor conforto e menor desgaste da pegada.
Handle	Trajeteto reto.	Evita perda mecânica e reforça eficiência.
Recovery	Calma e intencional.	Permite respirar, reorganizar e preparar o próximo drive.

Excelência não é pressa. Excelência é repetir o bom padrão quando está fácil e também quando o treino aperta.

Leitura do PM5, split, watts e SPM



Figura 4 — Como interpretar o monitor e usar ritmo a seu favor.

Métrica	O que significa	Como usar com inteligência
Split /500m	Seu ritmo por 500m.	É o principal número para pacing. Quanto menor, mais rápido.
SPM	Stroke per minute.	Controla a cadência, mas não mede sozinho a qualidade.
Watts	Potência gerada.	Ajuda a entender se você está aplicando pressão real no drive.
Calories	Estimativa de trabalho.	Muito útil quando o treino usa metas em calorias.
Distance	Distância acumulada.	Importante para prova, intervalos e planejamento de esforço.

Lição importante: remar melhor não é só aumentar o SPM. É produzir mais com melhor técnica e pressão de pernas.

O que realmente melhora a remada

Fator	Como melhora	Resultado
Sequência correta	Ensina o corpo a aplicar a força na ordem certa.	Mais eficiência e menos desgaste.
Pressão de pernas	Eleva a potência do drive.	Pace melhor sem depender só dos braços.
Recovery controlada	Dá tempo para respirar e se reorganizar.	Mais consistência em peças longas e metcons.
Core forte	Melhora a transferência da força.	Menor perda mecânica no meio da remada.
Mobilidade funcional	Facilita bom catch e boa postura.	Mais conforto, técnica e amplitude útil.
Prática deliberada	Repete qualidade em vez de repetir erro.	Evolução mais rápida e duradoura.

Resumo honesto: o que melhora a remada é técnica bem praticada, corpo preparado e consistência. Não é sofrimento aleatório.

Erros comuns e correções



ERROS COMUNS NO REMO

IDENTIFIQUE • CORRIJA • EVOLUA

1. BRAÇOS CEDO DE MAIS	2. COSTAS ARREDONDADAS	3. JOELHOS SOBEM CEDO NA VOLTA	4. RECOVERY APRESSADA
 <p>❌ Puxar com os braços antes de usar as pernas tira potência e eficiência.</p> <p>✅ CORRIGE: pernas iniciam o drive</p>	 <p>❌ Costas arredondadas diminuem a força, aumentam o risco de lesão.</p> <p>✅ CORRIGE: tronco firme e peito aberto</p>	 <p>❌ Elevar os joelhos antes de estender braços e inclinar o tronco quebra a sequência.</p> <p>✅ CORRIGE: braços e tronco voltam antes</p>	 <p>❌ Voltar rápido demais compromete o ritmo, a técnica e a próxima remada.</p> <p>✅ CORRIGE: deslize com controle</p>

➤➤➤ **REMAR BEM É RITMO + SEQUÊNCIA + PACIÊNCIA** <<<<

Sucasas

Figura 5 — Erros técnicos frequentes e como corrigi-los.

Erro	Consequência	Correção prática
Braços cedo demais	Tira a força das pernas.	Pensar “pernas primeiro” e usar drill de legs only.
Costas arredondadas	Perde postura e alavanca.	Peito organizado, core ativo e menos pressa no catch.
Joelhos sobem cedo na volta	Bloqueiam o caminho do handle.	Braços voltam, tronco retorna e joelhos dobras por último.
Recovery apressada	Quebra o ritmo e cansa mais.	Drive forte, recovery calma.
Pegada excessiva	Cansa antebraço e punho.	Segurar com firmeza relaxada, sem esmagar o handle.
Damper mal usado	Dificulta a sensação da remada.	Começar com ajuste moderado e aprender a máquina.

Drills técnicos para aprender mais rápido

Drill	Objetivo	Como aplicar
Legs only	Ensinar que as pernas iniciam o drive.	Tronco estável, braços longos, foco em empurrar.
Arms + body only	Refinar finish e recovery.	Treinar o retorno do braço e do tronco sem pressa.
Pause at finish	Melhorar consciência do final da remada.	Pausar 1–2 segundos e reorganizar a volta.
Pause at body-over	Ensinar a ordem correta da recovery.	Pausar após o braço sair e o tronco voltar.
Half-slide rowing	Aprimorar timing e ritmo.	Usar meia amplitude sem perder sequência.
Pick drill	Construir a remada por partes.	Arms only → arms/body → half-slide → full slide.

Dica didática: aprenda devagar para remar rápido depois. Quem entende cada parte da remada evolui com muito mais confiança.

Exercícios que potencializam a remada

A remada melhora muito quando o corpo do aluno também melhora fora do remo. Os exercícios abaixo potencializam a potência, a estabilidade e a resistência da remada.

Área	Exercícios	Como ajudam
Pernas	Agachamento, split squat, step-up, leg press	Aumentam a força de drive e a capacidade de empurrar o footplate.
Posterior e quadril	Deadlift, RDL, hip thrust, glute bridge	Melhoram conexão do quadril e transferência de força.
Costas	Ring row, remada curvada, remada baixa, face pull	Fortalecem finish, escápulas e controle postural.
Core	Prancha, hollow hold, dead bug, farmer carry	Estabilizam o tronco e reduzem perda mecânica.
Mobilidade	Tornozelo, quadril, cadeia posterior e torácica	Melhoram catch, postura e conforto global.

Mini rotina de ativação antes do remo

- 1 minuto de mobilidade de tornozelo.
- 1 minuto de mobilidade de quadril.
- 30–45 segundos de prancha.
- 10 scapular rows ou remadas leves.
- 2 minutos de remo leve focando na sequência.

Ideia-chave: o remo de excelência nasce de um corpo preparado, não apenas de um atleta esforçado.

Respiração, ritmo e pacing

Situação	Estratégia	Benefício
Peças leves	Respiração contínua e relaxada.	Ajuda a consolidar técnica.
Peças moderadas	Expirar no drive, inspirar na recovery.	Organiza o ritmo e reduz tensão.
Peças fortes	Respiração ativa, sem travar o tronco.	Melhora sustentação do esforço.
Sprints	Frequência maior, mas com boa pressão por stroke.	Mais potência sem perder qualidade.

Drive e recovery: o drive é rápido e poderoso; a recovery é controlada e inteligente. Essa diferença é uma das marcas de uma boa remada.

Evolução por níveis: iniciante ao profissional

Nível	Como geralmente está	Prioridade	Sinal de evolução
Iniciante	Ainda se perde na sequência e na postura.	Aprender setup, ordem da remada e recovery.	Consegue remar leve sem bagunça.
Intermediário	Já entende a remada, mas oscila no ritmo.	Consistência técnica e melhor uso das pernas.	Mantém split estável com menos desperdício.
Avançado	Controla melhor a máquina e o pacing.	Refino técnico, potência e estratégia.	Rende mais no metcon e transiciona melhor.
Profissional / competitivo	Rema com alto padrão mesmo sob fadiga.	Repetibilidade, eficiência e tomada de decisão.	Performance alta com técnica sólida do início ao fim.

Visão Uranium: ser “profissional” no remo não é apenas remar forte; é remar bem, com consciência, padrão e resultado.

Aplicação do remo no CrossFit

Contexto	Faixa comum de SPM	Foco	Dica
Sprint 250–500m	28–36 spm	Potência e aceleração.	Entrar forte, mas sem desmontar a técnica.
Metcon 500–1000m	24–30 spm	Ritmo forte e sustentável.	Pense na transição para o próximo movimento.
Peças longas 1k+	20–26 spm	Eficiência e constância.	Use a recovery para respirar e preservar energia.
Treino técnico	18–24 spm	Controle e aprendizado.	Cadência menor ajuda a sentir cada etapa da remada.

Erro clássico: sair acima do que você consegue sustentar e destruir sua transição para o resto do treino.

Plano de evolução do aluno

Modelo de evolução em 6 semanas, com 2 sessões específicas semanais além dos treinos normais do box.

Semana	Foco	Sessão A	Sessão B
1	Setup + sequência	Pick drill + 6 x 1 min leve	Legs only + 8 min leve focando técnica
2	Recovery e postura	Pause at finish + 8 x 45 s	Half-slide + 10 min contínuo leve
3	Split estável	6 x 250m com pace controlado	3 x 4 min moderado
4	Potência com controle	8 x 200m com descanso curto	4 x 500m fortes, ritmo previsível
5	Aplicação em metcon	500m + movimento leve x 4	750m + transição x 3
6	Avaliação	Teste de 500m	Teste 1000m ou 2000m com análise técnica

Dica de ouro: anote sensações, melhor split, frequência e erros percebidos. Quem registra evolui com mais clareza.

Cuidados com o equipamento

Frequência	Ação	Observação
Todo dia	Limpar o monorail	Mantém o deslize do assento suave e agradável.
Regularmente	Inspecionar pés, tiras e corrente	Evita uso inseguro e preserva o equipamento.
Semanal / uso intenso	Lubrificar a corrente conforme orientação	Sem excesso e sem produtos inadequados.
Sempre	Evitar largar o handle ou bater peças	Cuidar do remo é parte da cultura do atleta.

Postura de aluno excelente: terminou de remar, você limpa, organiza e entrega o equipamento pronto para o próximo atleta.

Mensagem final

O remo pode intimidar no começo, mas responde muito bem ao processo. Quando você aprende a base, domina a postura, entende a sequência e fortalece o corpo certo, a evolução se torna inevitável.

Na Uranium, excelência é construída no detalhe. Cada remada bem feita fortalece não só o físico, mas também sua mentalidade de atleta. Remar bem é aprender a suportar esforço com inteligência, postura e disciplina.

“Do zero ao profissional, a jornada no remo é simples: aprender a ordem, aplicar força com inteligência, repetir com qualidade e nunca parar de refinar.”

Com visão, método e evolução real,

Sucasas

Baseado em princípios técnicos amplamente aceitos do remo indoor e em materiais educacionais da Concept2 sobre técnica, intensidade, pacing, drag factor e manutenção, adaptados para a realidade dos alunos da Uranium Fitness.