

CANOTTAGGIO ... DA CAMERA

Giuseppe MANDARELLI (ATLETA "ITALIAN TEAM" INDOOR ROWING - CONCEPT2 MASTER INSTRUCTOR)



Si diffonde sempre di più nelle palestre una nuova attività sportiva: l'**INDOOR ROWING**, una sorta di "canottaggio" che si può praticare al coperto e senza la necessità di avere l'acqua per remare, utilizzando dei simulatori (**remoergometri**).

Nell'ambito di tale sport, possiamo distinguere due specialità:

1) "**Group Rowing**" (Canottaggio Indoor di gruppo): si pratica con l'ausilio della musica ed è un ottimo esercizio cardiovascolare, perfetto anche per persone più avanzate in età perché si pratica in assenza di gravità, in quanto si è seduti su di un seggiolino scorrevole. Incrementa notevolmente le capacità di resistenza dell'allievo nonché la capacità di coordinare sequenze di movimenti (Ciclo di voga) a tempo di musica.

Crea una notevole motivazione personale che anche in età non più scolare, può determinare una nuova voglia di competere con se stessi e con gli altri.

2) "**Indoor Rowing**" (Canottaggio Agonistico Indoor): è una disciplina in cui si cimentano tutti i canottieri del mondo e che può ripetere esattamente i programmi di allenamento e allenare e migliorare le qualità sviluppate in acqua, con la possibilità di poter controllare e registrare, mediante apposito software che si interfaccia ai monitor dei singoli remoergometri, le prestazioni e le funzioni fisiologiche in tempo reale.

Il monitor è uno dei punti di forza anche del "**Group Rowing**", in quanto permette anche al dilettante di controllare momento dopo momento, la performance ed i miglioramenti ottenuti grazie all'allenamento su questa macchina.

Esiste tra l'altro un nutritissimo calendario agonistico, sia nazionale che internazionale, e c'è una Squadra Nazionale Agonistica, "**Italian Team**", di cui fanno parte, anche alcuni dei più conosciuti campioni olimpici Italiani, che ottiene ottimi risultati nelle competizioni anche di livello internazionale.

Per informazioni più approfondite, visitate il sito: [CONCEPT 2 - Rowing](http://www.concept2.com/rowing)

