

INDOOR ROWING, REMARE IN PALESTRA

Elena Ansuini

da "[SPORT E SALUTE](#)" (Anno I, numero 2 - Novembre 2004)



È una disciplina nata dalla fusione tra canottaggio e fitness, dove il concetto di equipaggio viene riportato per la prima volta in palestra e dove tutti remano insieme a tempo di musica.

L'Indoor Rowing è un'incredibile ed entusiasmante disciplina nata dalla fusione tra canottaggio e fitness, dove il concetto di equipaggio viene riportato per la prima volta in palestra e dove, proprio come in una barca da canottaggio, tutti remano insieme a tempo di musica. Lo sport dell'Indoor Rowing è nato nel 1981, quando la [CONCEPT 2](#) ha sviluppato il suo primo vogatore, l'**Indoor Rower**, una macchina che da subito si è diffusa come ottimo strumento di allenamento. Oggi, più che mai è il modello di riferimento per il canottaggio ed il fitness. La particolarità del vogatore **Indoor Concept 2** risiede nel suo principio di funzionamento: la macchina dà resistenza in modo direttamente proporzionale alla forza impiegata dall'atleta.

L'Indoor Rowing non è semplicemente una forma di esercizio, è una disciplina sportiva per tenersi in forma, dove tutti i principali gruppi muscolari vengono coinvolti, in particolar modo le braccia, le gambe, il dorso, le spalle, l'addome ed i glutei. A questo si sommano i notevoli benefici cardiovascolari, attraverso il movimento naturale della vogata, che mantiene la flessibilità e protegge le articolazioni grazie ad un'azione priva di impatti.

STORIA DEL REMOERGOMETRO

Tutto iniziò ricercando la massima velocità ...



Quando Pete e Dick Dreissigacker, due fratelli ingegneri e canottieri olimpici statunitensi, lanciarono la Concept2, nel 1976, non pensavano certo, di produrre vogatori.

Un membro della squadra olimpica statunitense del 1972, Dick Dreissigacker, tentava insieme a suo fratello più giovane, Pete, di qualificarsi per la squadra nazionale del 1976. Essendo entrambi ingegneri tecnici e canottieri, iniziarono ad applicare la tecnologia aerospaziale all'antichissimo remo di legno per cercare di ridurre i loro tempi di allenamento. Il loro primo tentativo era buono ma non abbastanza. Convinti, però, che la tecnologia usata per il loro remo fosse quella giusta, continuarono a migliorare il disegno ed un anno più tardi introdussero i Dreissigacker Racing Oars, remi in fibra di carbonio e legno per le imbarcazioni dei college, associazioni remiere e squadre nazionali. Da allora, i Dreissigacker Racing Oars, in versione più leggera, robusta ed efficiente, hanno portato imbarcazioni alla vittoria in ogni campionato mondiale ed in ogni gara olimpica, tanto che alle Olimpiadi di Atlanta nel 1996, l'85% degli equipaggi li ha utilizzati. La stessa combinazione di passione e disegno tecnico fu applicata dai fratelli Dreissigacker quando si cimentarono nello studio di una macchina che gli consentisse di remare anche al coperto, in inverno, quando i fiumi sono ghiacciati e quindi impraticabili.

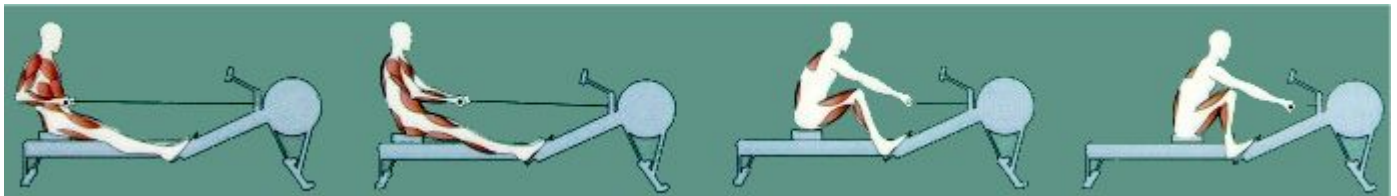


È così che riuscirono ad arrivare alla creazione di un simulatore di remata: l'Indoor Rower Concept2, una macchina che da subito si diffuse come ottimo strumento di allenamento per molte squadre di canottaggio. A differenza dei remi, però, il vogatore Indoor Concept2 suscitò ben presto

anche l'interesse di persone che non avevano mai remato in acqua. Da allora oltre 20 anni di ricerca sono stati dedicati alla realizzazione di un vogatore nella sua versione definitiva, una macchina che fornisce un workout completo, che riproduce perfettamente il gesto e la sensazione del canottaggio; che utilizza la resistenza ad aria creata da una ventola che raffigura esattamente la remata in acqua. Inoltre la macchina dispone di un sofisticato monitor –il PM2–



che dà un riscontro istantaneo e preciso di ogni allenamento perché fornisce un riscontro dettagliato su ogni colpo. Si possono misurare i progressi in funzione della distanza coperta, ritmo, watt o calorie bruciate ed inoltre permette di visualizzare come la velocità media aumenta con il miglioramento della forza e della resistenza, perché il potenziamento è una parte importante di qualsiasi programma di allenamento. Il PM2 può essere utilizzato anche con l'interfaccia per [cardiofrequenzimetro](#) per visualizzare i battiti cardiaci durante l'allenamento. È un allenamento che dà l'opportunità di testarsi e di vivere l'emozione di una gara altamente competitiva.



<p>1- Finale Gambe estese. Impugnatura vicina al corpo. Busto leggermente inclinato indietro. Gomiti indietro, avambracci orizzontali e in linea con i polsi. Spalle rilassate.</p>	<p>2 – Ripresa Tenendo le gambe estese, stendere le braccia. Inclinare il busto in avanti, poi muovere il carrello. Andando avanti con il carrello, la posizione di braccia (sempre estese) e busto rispetto al bacino non cambia. Sequenza: braccia, busto, carrello.</p>	<p>3 – Attacco Braccia estese e rilassate. Polsi in linea con gli avambracci. Addome a contatto con le cosce. Tibie verticali.</p>	<p>4 – Passata Braccia estese e rilassate. Spingere le gambe trainando con il busto. Una volta superate le ginocchia con i pugni, tirare l'impugnatura al corpo portando dietro i gomiti e mantenendo i polsi dritti. La passata riporta nella posizione di finale.</p>
---	--	--	---

La lezione



Come si svolge una lezione di Indoor Rowing? Prima di tutto il vostro istruttore vi guiderà attraverso un breve periodo di riscaldamento e stretching, per poi entrare nel vivo della lezione. A seconda del tipo di allenamento richiesto una lezione può durare dai 20 ai 40 minuti e viene seguita da una fase di defaticamento ed allungamento, il tutto sempre a tempo di musica. Ognuno di noi va in palestra per motivi diversi: chi per dimagrire, chi per migliorare lo stato fisico generale e chi per fare sport in compagnia, ma sicuramente, dopo tanta fatica, una delle cose più stimolanti per qualsiasi persona che si cimenta in una specifica disciplina, è quella di poter partecipare a delle gare o competizioni. Infatti è stato accertato, senza ombra di dubbio, che quando gli allenamenti sono mirati verso qualche obiettivo agonistico (una gara sociale di 500 m, i campionati Europei, i campionati Italiani ecc.), i partecipanti si fidelizzano di più, gli allenamenti sono più divertenti, e la motivazione è maggiore. È per questo motivo che con l'Indoor Rowing sono nate tante manifestazioni e Campionati a tutti i livelli.

Infatti tantissime gare, sia in Italia che all'estero sono aperte a tutti, di qualsiasi livello di allenamento e di qualsiasi età, tanto che c'è anche chi gareggia nella categoria Over 90! Agli ultimi Campionati Italiani Indoor Rowing che si sono svolti al Palazzetto dello Sport di Roma, c'erano circa 900 partecipanti che hanno dato vita ad una spettacolare giornata di gare con tanti record italiani ed il nuovo record del mondo categoria pesi leggeri. I prossimi si svolgeranno, sempre a Roma, il 30 Gennaio 2005. I Campionati Europei, invece, quest'anno si svolgeranno ad Amsterdam sabato 18 dicembre 2004. Sarà invece nella storica sede di Boston (USA) che si svolgeranno, come tutti gli anni dal 1982, i Campionati del Mondo di questo sport, tuttora praticato esclusivamente sull'Indoor Rower Concept 2.



Una curiosità

Remando, remando ...

All'ultimo Master Gym di Salsomaggiore, 50 appassionati di Indoor Rowing di ogni età e livello di preparazione hanno remato insieme, totalizzando la distanza di 1125,425 chilometri. È come se avessero navigato a staffetta dalla sorgente del Po, andata e ritorno.

Ora tutti ad allenarsi, perché il prossimo appuntamento è per navigare a staffetta lungo il fiume più lungo del mondo: il Nilo (6695 chilometri).



CANOTTIERI ... Speciali



Lo sport è un mezzo per favorire la crescita personale, l'autonomia e la piena integrazione delle persone con disabilità mentale.

A luglio del 2004, 1500 atleti con ritardo mentale si sono misurati tra loro partecipando ai Giochi Nazionali Special Olympics Italia, dando dimostrazione delle loro diverse abilità in numerosi sport tra cui l'indoor wowing.

Competizioni che sono divenute strumento di gratificazione e valorizzazione delle capacità di ognuno e non mezzo per prevalere su qualcun altro; non a caso il giuramento degli atleti prima di ogni evento S.O. recita:

"Che io possa vincere ma se non riuscissi che io possa tentare con tutte le mie forze".

L'entusiasmo, la gioia, i sorrisi e i ringraziamenti che hanno regalato questi canottieri speciali sono il punto di partenza di un percorso che passerà attraverso i Giochi Nazionali 2005, i Giochi Europei 2006 che si svolgeranno a Roma e perchè no, le Paraolimpiadi di Pechino 2008.

INFO Special Olympics Italia: Tel. 0652246484-5-6
www.specialolympics.it

