

SPORT



# Romolo?

# Piacere, remo

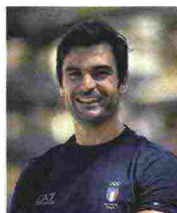
Il **canottaggio** è uno sport brutalmente faticoso che però ti scolpisce i muscoli da capo a piedi e ti fa bruciare calorie come un altoforno. Un olimpionico ti spiega che se ce la fai impari a non mollare mai e a dare sempre il massimo nella vita

di MATTEO CANÉ

**S**e Usain Bolt si cimentasse in una gara di **canottaggio** invece che nei 100 metri piani, probabilmente arriverebbe al traguardo col fiatone. Pochi altri sport richiedono uno sforzo intenso e concentrato quanto il **canottaggio**. A vederlo in tv sembra facile scivolare remando sul pelo dell'acqua a bordo di uno scafo di carbonio perfettamente idrodinamico, ma in realtà è un inferno perché il movimento della vogata comprime i polmoni, impedendo agli atleti di riempirli completamente d'ossigeno, per non parlare dell'impegno richiesto ai muscoli in quella che è sostanzialmente una gara di velocità.

Alle recenti Olimpiadi di Rio de Janeiro 2016, tra le tante medaglie che l'Italia ha portato a casa, è impossibile dimenticare i due bronzi conquistati nel **canottaggio**. Il primo l'ha vinto la coppia Giovanni Abagnale-Marco Di Costanzo nel due senza (dove "senza" sta per senza timoniere), mentre il secondo porta la firma del quartetto composto da Domenico Montrone, Matteo Castaldo, Giuseppe Vicino e Matteo Lodo (quattro senza). Adesso, speriamo che la storia non si ripeta e che, dopo la breve gloria olimpica, il **canottaggio**, sport "povero" e faticoso, non sparisca di nuovo dalla tv fino ai prossimi Giochi.

A spiegare quali sono le emozioni e i benefici che il **canottaggio** ti può dare lo spiega proprio l'olimpionico Domenico Montrone, che ti invita caldamente a praticarlo...



### Domenico Montrone

Il trentenne atleta olimpionico di Modugno (Bari) è in forza alle Fiamme Gialle. È alto 191 cm e pesa 95 kg.



L'equipaggio del quattro senza, bronzo alle Olimpiadi di Rio 2016. Da sinistra, Giuseppe Vicino, Matteo Castaldo, Matteo Lodo e Domenico Montrone.

### Perché una persona dovrebbe decidere di fare **canottaggio**?

Perché è uno sport completo dove vengono interessati tutti i gruppi muscolari, dalle gambe alle braccia fino agli estensori del dorso. In questo modo, a differenza di altri sport, consente un accrescimento armonico e proporzionato di tutto il corpo. Per praticarlo sono necessarie grande forza ma anche molta resistenza perché ci si confronta su distanze lunghe, di almeno 1.000/2.000 metri. Inoltre, l'apparato cardiocircolatorio è sempre sollecitato e si bruciano grassi a volontà. In un'ora di attività si arrivano a bruciare anche più di 500 calorie.

### Come si può iniziare a praticarlo?

È uno sport accessibile a tutti, non ha limiti di età e lo si vive a contatto con la natura. Per iniziare è fondamentale rivolgersi a una delle tantissime società canottieri sparse per l'Italia. Che lo pratici su un fiume, su un lago o sul mare, infatti, questo è uno sport che non si può improvvisare e per iniziare bisogna impararne bene i fondamentali. Primo tra tutti, l'equilibrio in barca.

### Come ci si prepara fisicamente?

Servono elasticità e coordinazione, perché tutti i muscoli del corpo sono coinvolti. Dai piedi alle mani, passando per gambe, schiena e braccia, bisogna mettere in moto una catena cinetica fluida e armoniosa. In questo senso, acquisire potenza nelle gambe è fondamentale perché sono la chiave del **canottaggio**. Però tutti i distretti muscolari sono importanti e ci si allena non solo in acqua ma anche a "secco" cioè in palestra. Perché come dice un detto del **canottaggio**: "Le gare si vincono d'inverno", cioè preparandosi a dovere prima di salire in barca.

### Quante volte a settimana bisogna allenarsi per ottenere dei risultati?

Dipende molto da che genere di risultati si vogliono raggiungere. Un amatore può fare per esempio 3 uscite in barca settimanali da un'ora e mezzo/due ore, mentre un agonista si allena 6 volte a settimana due volte al giorno. Per un olimpionico, invece, i giorni di allenamento diventano 7 su 7 e si possono fare anche 3 allenamenti giornalieri.

## SPORT

### L'ATTREZZATURA GIUSTA

L'imbarcazione è la voce più dispendiosa nell'elenco dell'attrezzatura necessaria, tanto che dai 1.000 euro minimi necessari per uno scafo monoposto si arriva facilmente a superare i 12mila euro per le imbarcazioni a più posti.

Anche per questo motivo è consigliabile affidarsi a una società di **canottaggio**, che può affittare lo scafo o proporre un usato conveniente. Per quanto riguarda il resto dell'attrezzatura, per quella basilare bastano un paio di scarpe comode, pantaloncini e una maglietta termica, fino ad arrivare ad attrezzature più specifiche come i body in tessuto tecnico.



#### Allenati anche d'inverno!

Vogatore (o remoergometro) **Toorx Rower Compact** per chi vuole allenarsi anche d'inverno in modo completo, grazie a ben 12 livelli di resistenza impostabili.  
 Prezzo: 149 euro - [www.toorx.it](http://www.toorx.it)

Info:  
**Federazione italiana canottaggio**,  
[www.canottaggio.org](http://www.canottaggio.org)



#### La spinta giusta

Le scarpe **Carbon Against U2** uniscono doti di resistenza assoluta a una calzata comoda e salda in tutte le condizioni.  
 Prezzo: 165 euro  
[www.againstrowing.it](http://www.againstrowing.it)



#### Come alle Olimpiadi

Adatto a tutte le stagioni, il **body Kombat** con i colori della Nazionale ti farà sentire come un olimpionico.  
 Prezzo: 35 euro [www.kappa.com](http://www.kappa.com)



#### Non perdere il conto

Con il display **Speed Coach GPS** programmi l'allenamento e tieni conto di parametri come tempi, distanze percorse, recuperi e frequenza cardiaca.  
 Prezzo: circa 450 euro  
[www.nkhome.com](http://www.nkhome.com)

### Per remare allenati così

➔ Il **canottaggio** è uno sport completo che coinvolge tutti i gruppi muscolari del corpo.

- Per gli arti inferiori, la "molla" da cui nasce il gesto tecnico della vogata, si eseguono squat e stacchi da terra. Questa tipologia di esercizi, oltre a potenziare le zone interessate, migliora la resistenza, l'equilibrio e la coordinazione.
- L'**equilibrio** è alla base del **canottaggio**. Riuscire a stare in barca e a vogare, quindi a esprimere il massimo della forza nella remata, è impossibile se non si sviluppa un buon equilibrio.
- Per allenare l'equilibrio un'altra parte dell'allenamento è dedicata agli **esercizi di stabilizzazione del core e di coordinazione**. Non solo la zona inferiore del corpo ma anche quella superiore viene allenata intensamente. Se le gambe sono l'origine della spinta, schiena, spalle e braccia ne sono invece la conclusione. Per prepararsi è utile eseguire esercizi come dorsali, addominali, trazioni alla sbarra, pulley e vogatore.



### A tavola attento ai grassi

➔ Il **canottaggio** è tra le discipline più dispendiose a livello energetico:

**un atleta di 80 chili può arrivare a consumare fino a 720 calorie all'ora.**

Con un dispendio energetico così elevato non ci sono grandi divieti a livello alimentare ma, ovviamente, è bene seguire una dieta equilibrata evitando di esagerare con cibi troppo complessi ed elaborati per non incorrere nel rischio di sovraccaricare l'organismo.

● Nella dieta di un canottiere non possono mai mancare i carboidrati complessi, come quelli forniti dai cereali e dai loro derivati (come pasta, pane, riso, orzo, farro, mais eccetera) o dalle patate, e per la crescita muscolare le proteine, d'origine sia animale sia vegetale.