

## **Remo Erg. Perché si?**

**Risponde Nathalli Gouvea Readi**

Diciamolo subito il remo erg non sempre è amato.

Ci sono soci e socie Armida che lo scelgono solo quando proprio non si può uscire in barca.

Ma provare per credere, alla fine può dare dipendenza.

Ne abbiamo parlato con **Nathalli Gouvea Readi**, allenatrice di secondo livello della Federazione Italiana di Canottaggio

### **Per gli atleti il remo erg è lavoro quotidiano ma tra master e corsisti c'è molta diffidenza. Perché?**

*Molti iniziano a remare perché è bello stare all'aperto, soprattutto dopo il covid è cresciuta la voglia di natura, di stare in ambienti che danno serenità. Comprensibile che sia più difficile aver voglia di sedersi al chiuso su un carrello che, inoltre, ci mette a confronto con la verità, con quei numerini dello schermo che ci dicono come stiamo andando, numerini che non sempre vogliamo vedere. Ci ricordano ad ogni colpo che dobbiamo tirare, essere concentrati. E questo a volte oltre che faticoso può sembrare stressante e spinge a starne lontani.*

### **Quanto è importante per una buona preparazione atletica?**

*È essenziale per la parte cardio-respiratorio e muscolare. Ma aiuta anche a capire e a migliorare la tecnica. Quando si esce in barca entrano in gioco diversi fattori che possono confondere: l'ambiente che può distrarre, la ricerca dell'equilibrio e dell'assieme, se si esce su barche multiple. Se ad esempio l'uno non arrotonda può farlo il due, trovare aggiustamenti anche sulla spinta, in barca si possono compensare gli errori ma più difficile capire i propri.*

*Sul remo erg si è soli, tutto dipende da chi è su carrello, nessuno sconto.*

*Aiuta a capire cosa e quando si sbaglia, a separare i movimenti, le diverse fasi della remata e quali muscoli vanno attivati e quando.*

### **Un consiglio per riconoscere gli errori?**

*Sempre molto utile filmarsi, basta un telefonino. Ma soprattutto all'inizio è fondamentale essere seguiti da un professionista per impostare la tecnica e gli esercizi sulla base del proprio stato di salute e capire quali sono gli obiettivi che si possono raggiungere. Una app ti propone un esercizio, un valore da raggiungere, una sfida quotidiana ma non ti dice cosa stai sbagliando, dove ti puoi migliorare.*

*Sul remo erg non c'è dispersione della forza come accade in barca, per cui bisogna stare attenti ad usare una buona tecnica ed impegnare la forza nel miglior modo per evitare il rischio di lesioni da over use, come il mal di schiena. Il remoergometro richiede comunque tecnica anche se diversa da quella che si usa in barca. Bisogna fare attenzione a come lo si usa: i cross fitters, ad esempio, lo utilizzano in un modo che fa rabbrivire un canottiere. Essere forti sul remoergometro non vuole dire andare bene in barca, ma ci permette di migliorare la nostra prestazione dal punto di vista fisiologico.*

### **I mondiali para-rowing indoor sono alle porte. Come si sta preparando la squadra Armida**

*A pieno vapore. Squadra super motivata, dal rientro dalle vacanze siamo lavorando tutti tantissimo per dare il meglio. Sulle gare indoor siamo forti e anche stavolta sono sicura che i nostri e le nostre atlete se la giocheranno alla grande.*

Se siete curiosi breve storia scritta da ChatGPT

- **XIX secolo** – I primi prototipi comparvero nell'Ottocento, quando allenatori e canottieri cercavano metodi per esercitarsi a terra durante l'inverno o in caso di maltempo. Erano dispositivi rudimentali con leve e pesi.
- **1900-1950** – Vengono sviluppate versioni meccaniche più raffinate, spesso con catene e resistenze a molla, usate in alcuni club di canottaggio.
- **1976** – I fratelli Dick e Pete Dreissigacker, ingegneri e canottieri americani, fondano la **Concept2**, azienda che introduce il modello A, il primo remoergometro con ventola a resistenza d'aria. Questo design rivoluzionario rese la simulazione del gesto molto più realistica.
- **Anni '80-'90** – Il remoergometro Concept2 diventa standard mondiale nell'allenamento del canottaggio. Con il modello B (1986) e C (1993), si diffonde anche nelle palestre.
- **1995** – Nascono le prime gare su remoergometro (*indoor rowing competitions*), come i famosi **Crash-B Sprints** di Boston, che contribuiscono a renderlo anche una disciplina autonoma.
- **Oggi** – I moderni remoergometri (Concept2, WaterRower, RP3, ecc.) utilizzano diversi sistemi di resistenza (aria, acqua, magnetica, dinamica) e sono strumenti diffusi sia nel canottaggio professionistico che nel fitness. Alcuni modelli si connettono a software e app per allenamenti interattivi e gare online.