

Rematore con bilanciere

» Posizionatevi di fronte al bilanciere, ginocchia leggermente flesse e piedi ben saldi sul pavimento alla medesima larghezza delle spalle (o leggermente superiore). Portate il busto in avanti (tra i 45° e i 70°) con la schiena dritta e in posizione di forza. Abbiate cura di non flettere mai le ginocchia o la schiena durante l'intera esecuzione della serie. Afferrate adesso il bilanciere con presa prona tenendolo molto vicino alle gambe (presa inversa se desiderate un intervento maggiore da parte del brachiale, del trapezio e del piccolo rotondo ma massimali più alti, prona se desiderate un isolamento maggiore ma con massimali inferiori). Questa sarà la vostra posizione di partenza.

» Inspirando e contraendo il muscolo addominale tirate il bilanciere verso l'addome. Il movimento esatto prevede di far seguire al bilanciere le curve offerte dalla parte inferiore del corpo e non una perfetta linea verticale. Il video che segue mostra più chiaramente tale concetto. Il collo non dovrebbe mai essere piegato verso il basso ma, al contrario, dovrebbe seguire la sua curva fisiologica senza contrazioni. E' importante notare che esistono due varianti per questo esercizio: la prima prevede gomiti a 45° o meno (Dorsali e Grande rotondo) rispetto al busto durante la fase concentrica mentre la seconda prevede i gomiti tra i 75° e i 90° (maggior intervento dei Deltoidi posteriori e del Piccolo rotondo) rispetto al busto, braccia parallele al pavimento e avambracci in perpendicolo sempre rispetto al pavimento, al culmine della fase concentrica, con il bilanciere all'altezza del torace o quantomeno della parte alta dell'addome. Ambedue le varianti hanno i loro pro e contro allenando maggiormente diversi distretti muscolari. Nella foto che segue potete notare la variante con gomiti a 90° (quasi).



- » Mantenete la posizione per due secondi e, espirando, riportate lentamente il bilanciere alla sua posizione iniziale ripercorrendo la medesima traiettoria seguita in precedenza. Esistono fondamentalmente due linee di pensiero per la posizione finale da mantenere durante la fase eccentrica: la prima vede l'atleta con le braccia completamente estese permettendo, in tal modo, l'intervento del trapezio e dei romboidi mentre la seconda scuola di pensiero evita la completa estensione delle braccia al fine di isolare maggiormente il muscolo oggetto dell'allenamento.
- » Ripetete fino ad esaurimento delle ripetizioni.

Consigli: nel rematore la corretta esecuzione tecnica e fondamentale non solo ai fini della crescita muscolare ma anche per evitare infortuni di una certa gravita: le ginocchia devono sempre essere leggermente flesse (non e un optional) e il bilanciere non dovrebbe mai essere a "peso morto" seguendo una linea verticale ma al contrario, tenendolo molto vicino (se non proprio a contatto) con la parte inferiore del corpo, fargli seguire appunto le linee di cosce e gambe . La schiena sempre in posizione di forza con le anche flesse. I piedi devono sempre poggiare saldamente sul pavimento e mai ad una distanza tra di loro che sia inferiore alla larghezza delle spalle.

Varianti: Potete eseguire il rematore con bilanciere con presa inversa (palmi in avanti rispetto a voi) favorendo in tal modo un intervento maggiore del trapezio e del piccolo rotondo.

Di seguito una foto della variante:

