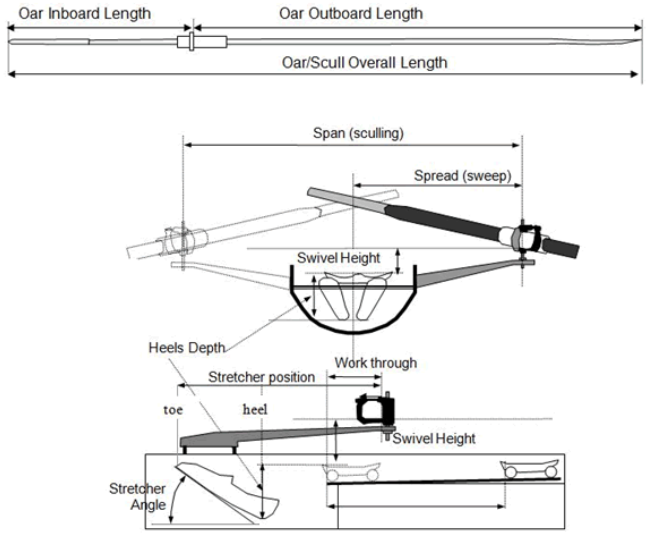
A máquina de Remo – A origem

Existem muitas máquinas de remo indoor, Nordic Track Rower, Hydrow Connected Rower”, Velocity Exercise Magnetic Rower, Water Rower, RP3, contudo o “irmão mais velho” é o Concept2. Criado pelos irmãos Peter e Dick Dreissigacker, os quais também construíram os primeiros remos em fibra de carbono para disputarem as seletivas americanas de 1976. Embora não tenham se qualificado para as Olimpíadas, eles deram continuidade a fabricação de remos e em 1981, usado a roda de uma antiga bicicleta, criaram o 1º aparelho de remo indoor, com o objetivo de atender os remadores que ficavam sem remar no inverno, quando os lagos congelam. O aparelho de remo indoor é um ótimo instrumento para incremento da capacidade aeróbia envolvendo alto gasto calórico.

A Técnica

A palavra técnica vem do grego téchne, que se traduz por "arte" ou "ciência". Uma técnica é um procedimento que tem como objetivo a obtenção de um determinado resultado, seja na ciência, na tecnologia, na arte ou em qualquer outra área. Por outras palavras, uma técnica é um conjunto de regras, normas ou protocolos que se utiliza como meio para chegar a uma certa meta.

No Remo a técnica é matematicamente provada, pois a modalidade oferece um variado trabalho de alavancas e relações entre ângulos das articulações do remador, entre o remador e o equipamento entre o equipamento e água. No Remo ergômetro eliminamos o fator de resistência da água, contudo os demais fatores voltados a geração de potência por remada, economia de energia e profilaxia de lesões se mantem.



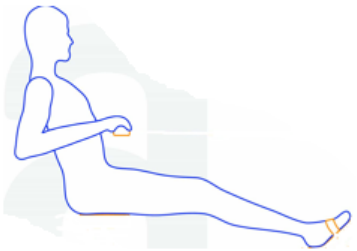
A Técnica – Ajuste -Ergonomia

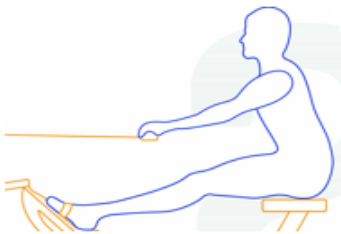
1 - Sente-se no banco, apoiando bem os glúteos e ísquios.

2- Ajuste a altura dos finca pés. Remadores com mobilidade de tornozelos reduzida devem usar finca pés mais baixo. Fixe seus pés nos finca pés.

3- Segure na manopla com o polegar para baixo, envolvendo a manopla, mantendo uma distancia entre as mãos de aproximadamente a largura de seus ombros.

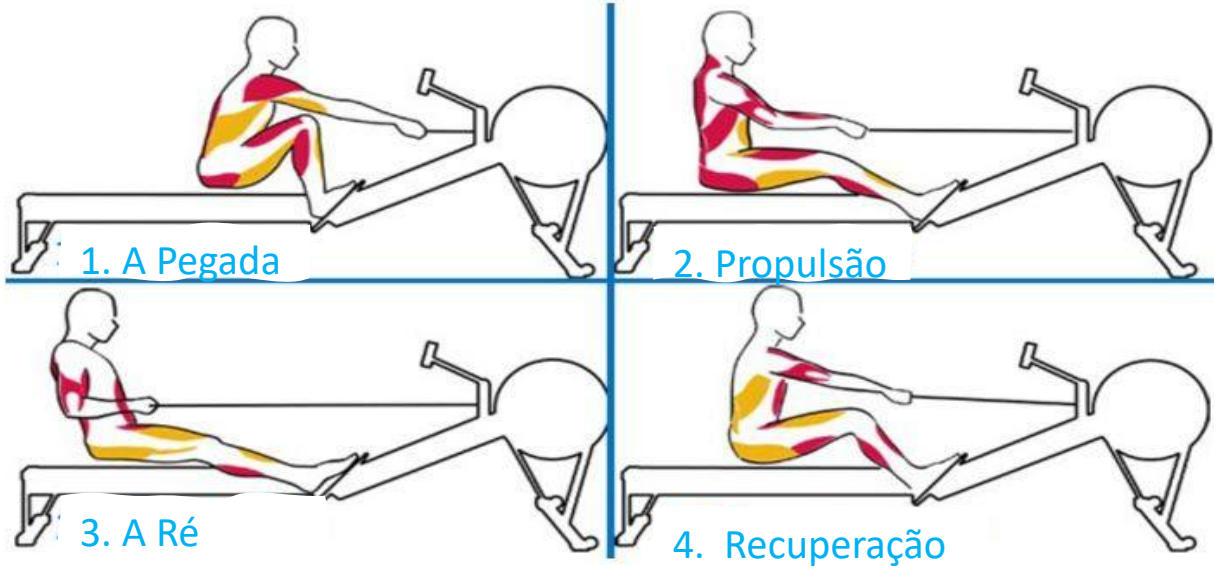
4- Mantenha o queixo baixo, olhar e movimento da cabeça sempre na horizontal.

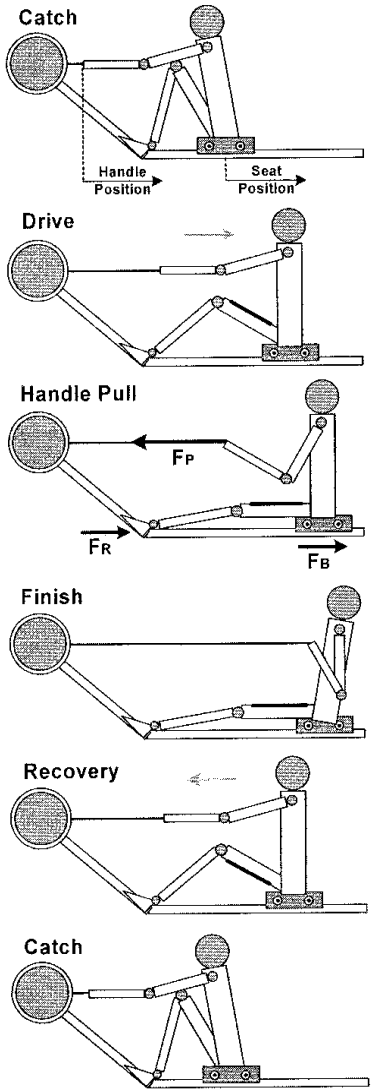




A Técnica – Ciclo da Remada

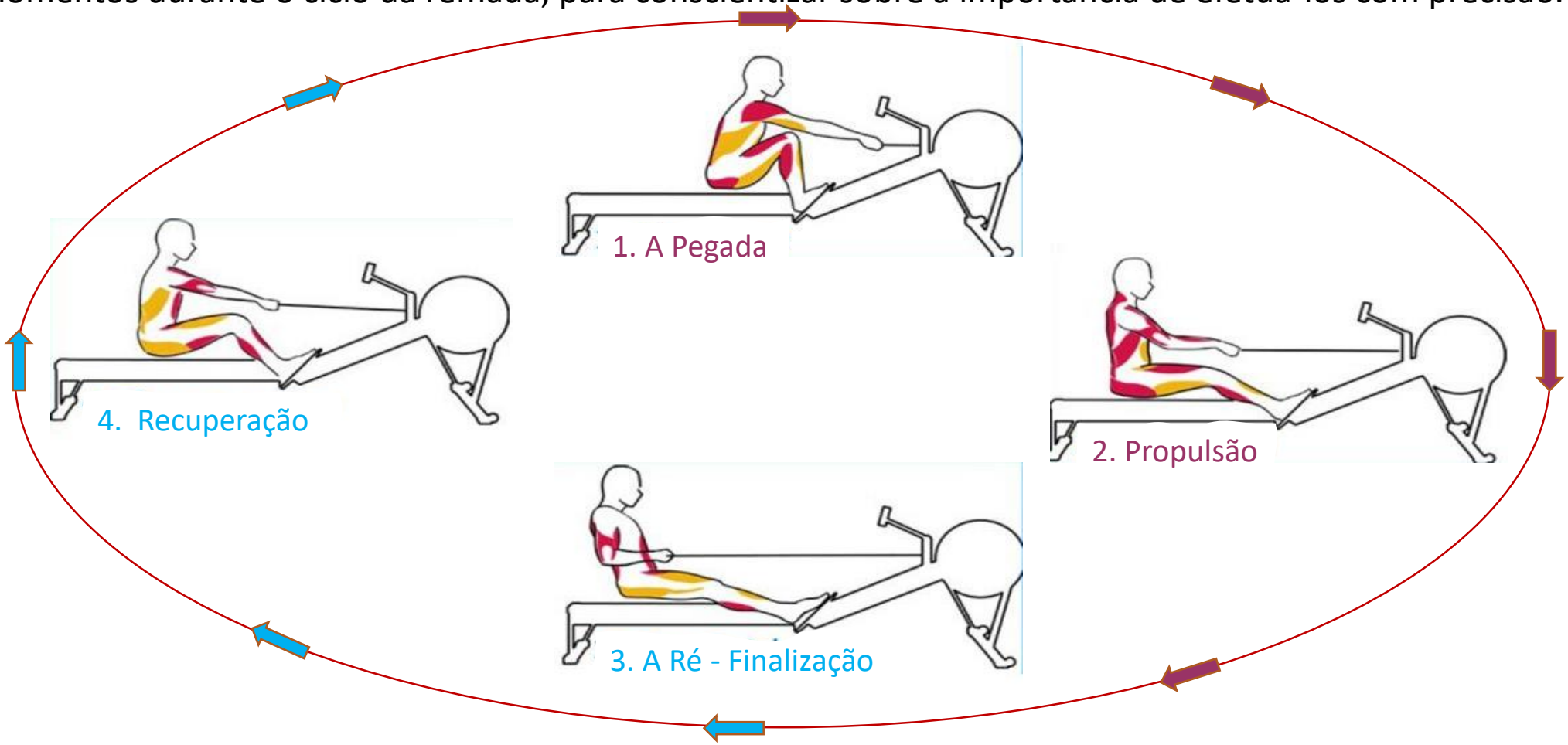
A remada é um movimento cíclico e continuo com dois pontos de troca de direção, pegada e ré, e dois momentos distintos de movimentação de massa, propulsão e recuperação. Consideramos estes 4 momentos durante o ciclo da remada, para conscientizar sobre a importância de efetua-los com precisão.





A Técnica – Ciclo da Remada

A remada é um movimento cíclico e continuo com dois pontos de troca de direção, pegada e ré, e dois momentos distintos de movimentação de massa durante a fase de propulsão e fase de recuperação. Consideramos estes 4 momentos durante o ciclo da remada, para conscientizar sobre a importância de efetua-los com precisão.



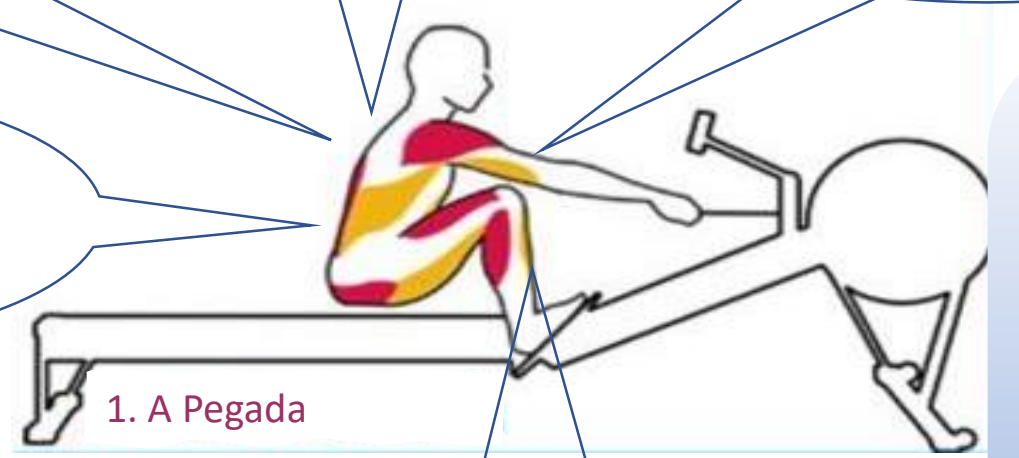
A Técnica – Ciclo da Remada – 1 A Pegada

Ombros relaxados e escapulas levemente em adução

Mantenha as costas projetadas com ombros a frente do quadril

Tronco e pernas agrupados a frente, braços e cotovelos estendidos, como sendo continuação da corrente

Músculos do CORE firmes para que haja conexão entre propulsão de pernas e o punho do remo



Tíbia e fíbula, (canela) deve esta perpendicular ao solo*

Inicio e meio da fase de propulsão

Busque sempre a melhor amplitude da remada e inicie a propulsão empurrando o finca pés, com a extensão de joelhos usando a potência das coxas. Mantenha firme o abdome, escapulas e ombros assim estarão conectados com os braços e mãos firmes no remo, para que haja o deslize eficiente do carrinho.

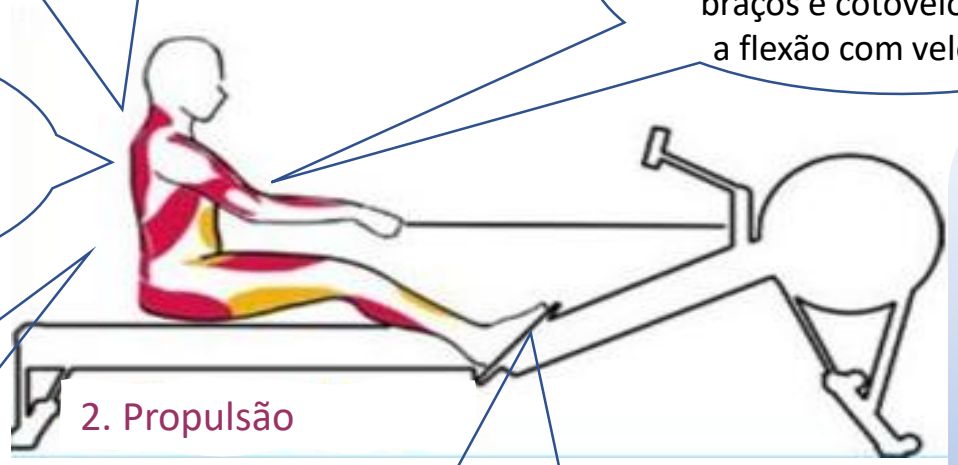
*Para buscar o melhor ângulo de força para propulsão, Remadores com membros inferiores longos, em geral atletas com mais de 195cm de estatura, utilizam ângulos de joelhos mais abertos, não necessitando manter a canela perpendicular ao solo.

A Técnica – Ciclo da Remada – 2 Propulsão

Ombros e escapulas se mantem firmes auxiliando na transferência da potencia das pernas para o remo

Logo após a extensão das pernas, quando o tronco estiver a 90 graus, os braços e cotovelos iniciam a flexão com velocidade.

As costas se projetam pra traz com a extensão do quadril, neste momento os cotovelos devem flexionar para puxar e acelerar o remo ate o peito



Procure usar toda massa somada a sua aceleração para gerar propulsão no sentido do movimento a Ré.

A ponta dos pés devem sempre estar em contato com o finca pés

Meio e final da fase de propulsão

Ao termino da extensão de pernas, o tronco que estava projetado para frente, deve projetar-se pra traz, finalizando a fase de propulsão com a flexão que cotovelos, trazendo com velocidade o remo ate o peito.

Descrevemos esta sequencia como; pernas, tronco e braços

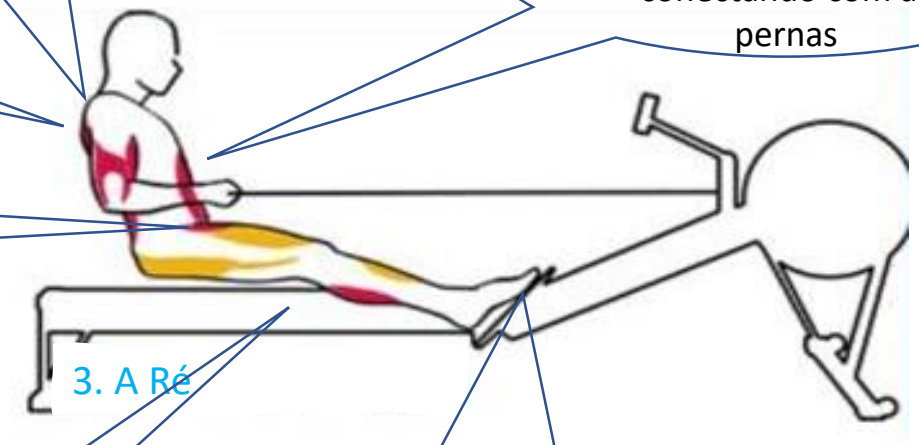
A Técnica – Ciclo da Remada – 3 Final ou Ré

Ombros relaxados e escapulas levemente aproximadas devido a puxada dos braços ate o peito

Costas projetada para traz cerca de 110 graus.

Cotovelos flexionados, prontos para retornar a extensão

Abdome firme em isometria sustentando a puxada de braços e conectando com as pernas



Joelhos estendidos.

A ponta dos pés devem sempre estar em contato com o finca pés

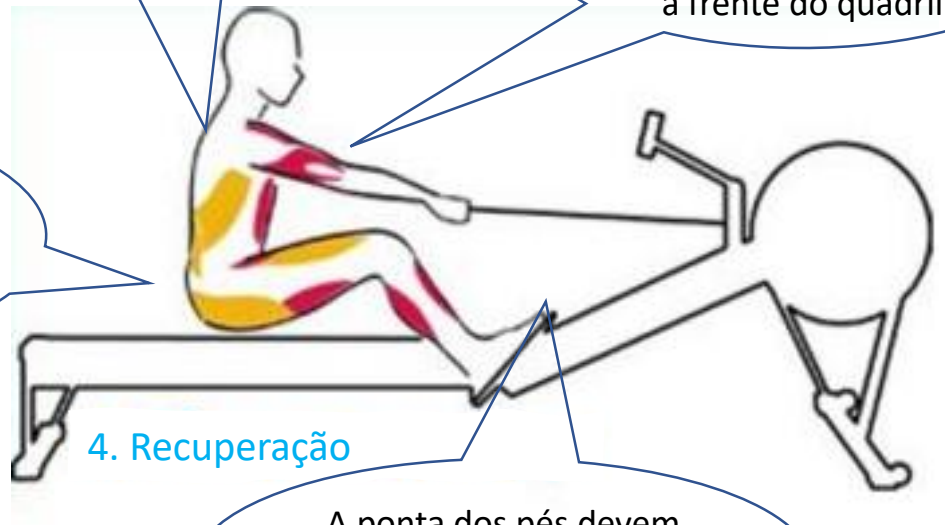
Inicio da fase de recuperação. Iniciamos com a extensão completa dos cotovelos, seguida pela projeção do tronco por meio da flexão do quadril, ate que as mãos e o punho do remo estejam sobre linha da canela.

A Técnica – Ciclo da Remada – 4 Recuperação

Ombros relaxados e escapulas firmes, tronco projetado, iniciamos o deslize do carrinho

Cotovelos estendidos, tronco projetado para frente, com os ombros a frente do quadril

O movimento de Recuperação é um espelho do movimento de propulsão com tempo maior para realização.



A ponta dos pés devem sempre estar em contato com o finca pés

Meio e final da fase de recuperação.
No instante em que as mãos e o punho do remo estiverem sobre a linha da canela, iniciamos a flexão de joelhos e deslizamos o carrinho para frente, alcançando o melhor agrupamento com o objetivo de criar uma remada longa com os ombros a frente do quadril e braços alongados a frente.

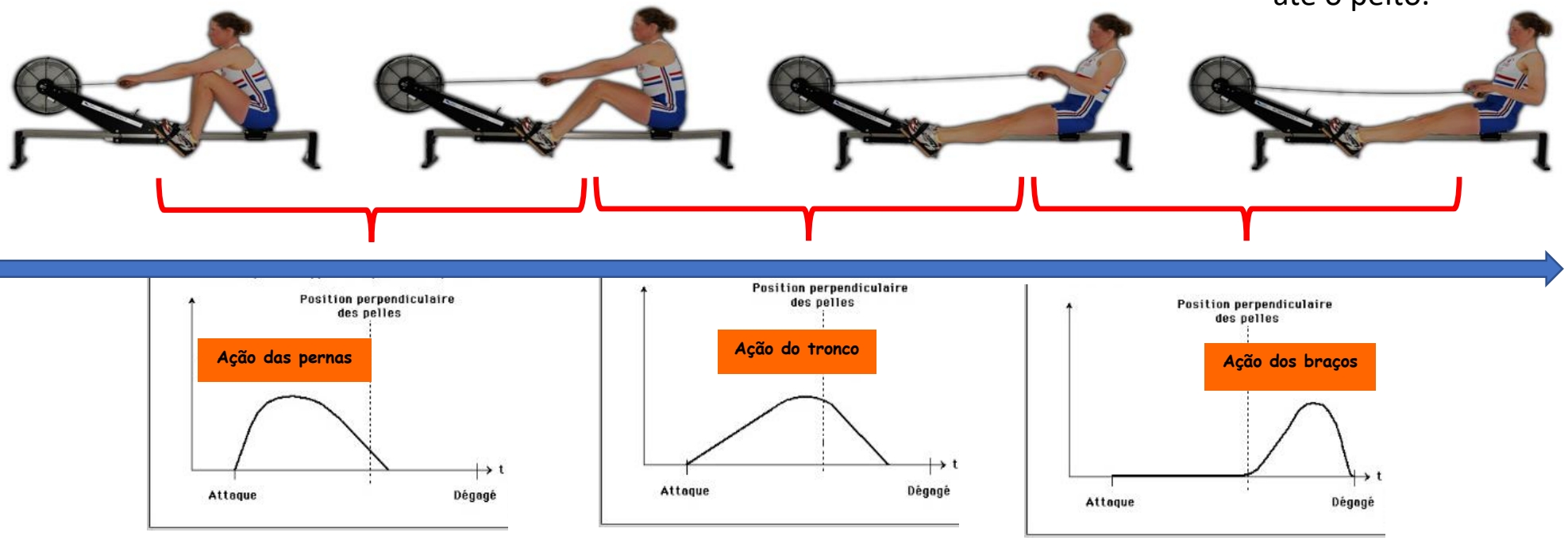
A Técnica – Ciclo da Remada – Fase de Propulsão

Fase de Propulsão é caracterizada pelo momento motor, momento de maior intensidade física.

1º Pernas- Iniciamos o gesto empurrando o finca pés com a potência da extensão dos joelhos.

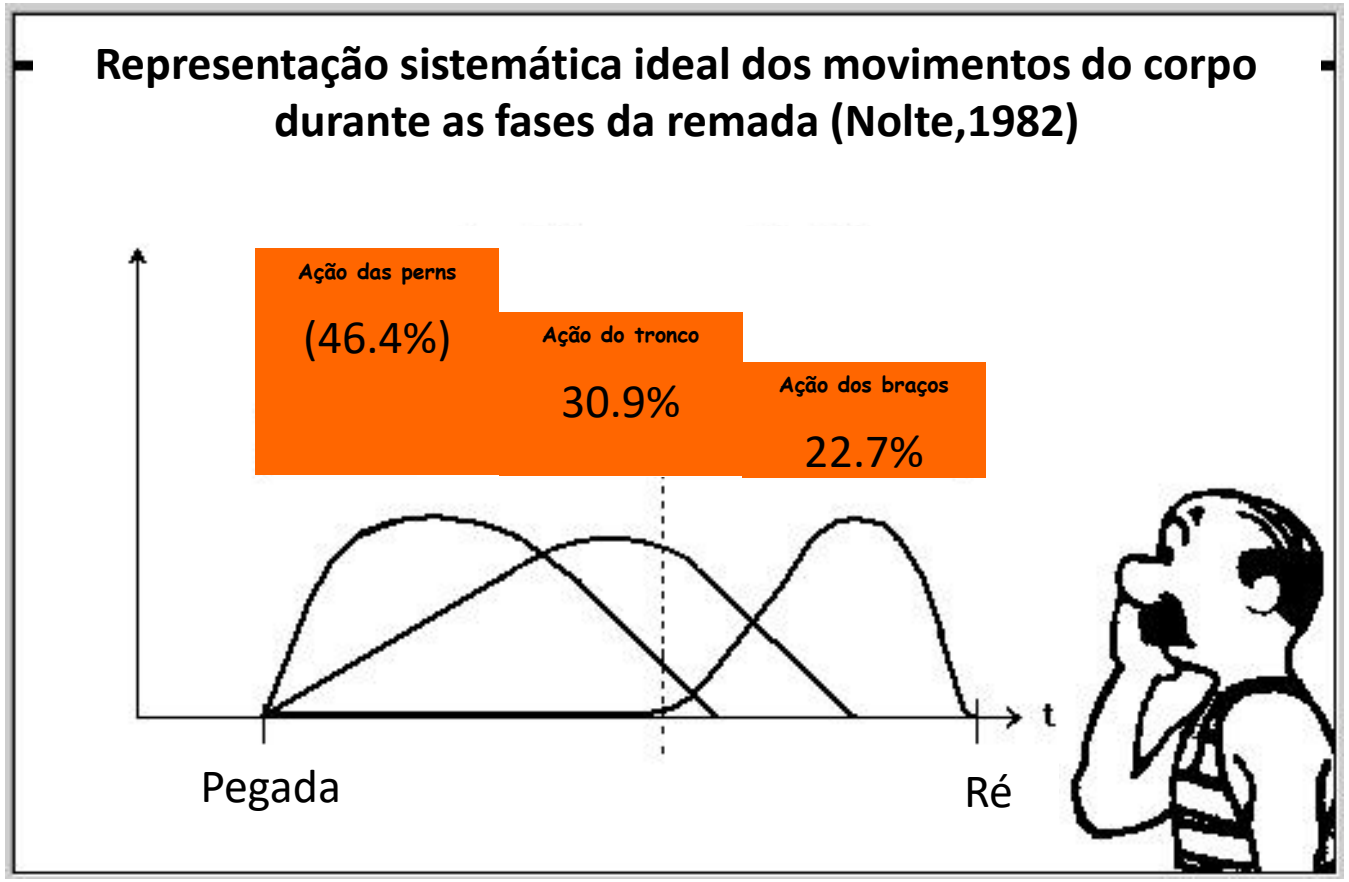
2º Pernas e Tronco - Pouco antes de finalizar a extensão de joelhos iniciamos a ação do tronco.

3º Tronco e braços -Por fim, flexionamos os cotovelos com velocidade a fim de acelerar ao máximo o cabo do remo ate o peito.



A Técnica – Ciclo da Remada – Fase de Propulsão

Percentual de força empregado por cada membro do corpo



A Técnica – Ciclo da Remada – Fase de Recuperação

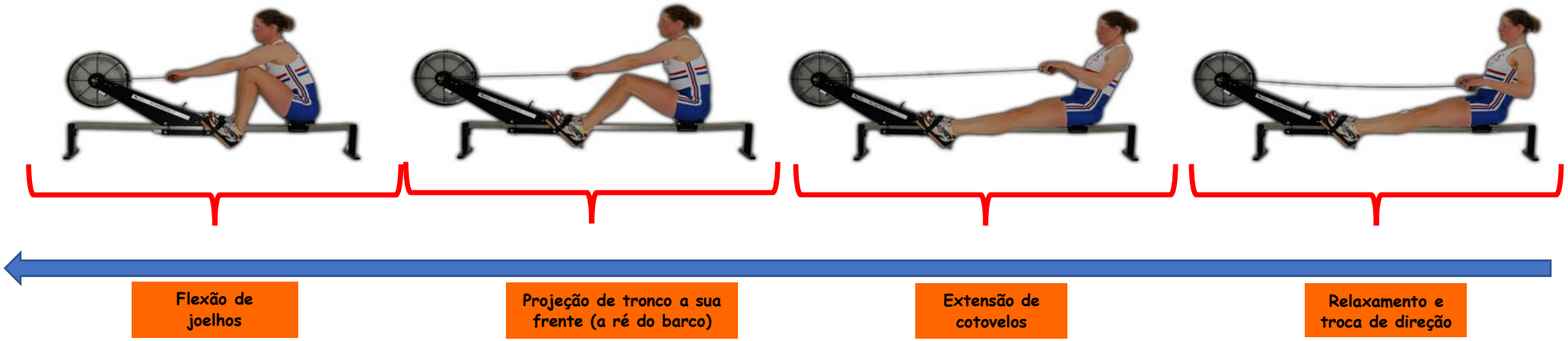
Fase de Propulsão é caracterizada pelo momento motor, momento de maior intensidade física.

4º Flexão de joelhos e tronco em firme posição de pegada.

3º Projeção de tronco a sua frente e inicio da flexão de joelhos

2º Extensão de cotovelos e projeção de tronco a frente.

1º Relaxamento e troca de direção.



A máquina de Remo – Ajustes - Dragagem

Fator de Dragagem.

Diferente que muitos imaginam a potência gerada não cresce com o aumento ou diminuição do fator de resistência. O Drag Factor é a medida da resistência criada pela quantidade de ar que entre pela ventoinha. No nível 10 entra mais ar, há maior resistência, portanto a roda para de girar mais rápido, já no fator 1 entra menos ar e a roda demora mais para parar de girar, porem os whats por remada que são apresentados no visor dependem da potência (P=FxV) gerada pelos seus músculos ao deslocar a manopla a cada remada.

- ✓ Ajuste o visor para “Drag Factor”.
- ✓ Reme para ajustar o fator de resistência, Drag Factor.
- ✓ Sugiro que utilize entre o nível 3 e 6 da ventoinha ou 105 e 120 na tela Drag Factor.
- ✓ Este fator varia de aparelho para aparelho, pois aparelhos com mais pó na ventoinha geram menor resistência, alterando assim o Drag Factor.

Portanto, cada remador deve encontrar o seu Drag Factor (fator de resistência) mais adequado, levando em consideração seu peso e condição física do momento. Particularmente utilizo entre o Darag Factor 105 e 120, nível 3 a 6, ou como também gosto muito da tabela abaixo utilizada pela Concep 2 e Alemanha, porem há nações como a da Nova Zelândia que apresenta em sua tabela, valores maiores para cada categoria.

A máquina de Remo – Ajustes - Dragagem

Fator de Dragagem.
Para crianças.

- ✓ Ano 7 – abaixo de 100 a 100 (meninas e meninos)
- ✓ Ano 8 – 100 (meninas) 110 (meninos)
- ✓ Ano 9 – 105 (meninas) 115 (meninos)
- ✓ Ano 10 – 110-115 (meninas) 120-125 (meninos)

Para adultos.

- ✓ Peso pesado masculino (mais de 75 kg) – 125-140
- ✓ Peso leve masculino (menos de 75 kg) – 120-135
- ✓ Peso pesado feminino (acima de 61,5 kg) – 120-130
- ✓ Peso leve feminino (menos de 61,5 kg) – 115-125

Dica. Para tiros curtos, 100, 200 metros, fatores de dragagem mais altos podem ser convenientes.
Importante saber que fatores de dragagem altos tendem a exigir mais intensamente da região lombar e costelas, podendo levar a lesão

Erros comuns

- ✓ O carrinho (assento) começa a se mover para trás mais rapidamente do que os ombros. Esta falha é conhecida como "fugir o carrinho ou ainda fugir de carro" e faz com que haja perda da poderosa transferência de potência das pernas para os remos.
- ✓ Puxar o remo levantando as mãos. Isto acarreta quebra no vetor de força, prejudicando o desempenho.
- ✓ O cabo do remo é puxado para baixo (ao em vez de ser puxado na horizontal ate o peito).
- ✓ O Remador termina a fase de propulsão com o tronco a 90º sem projetar o tronco para trás.
- ✓ O Remador leva os coltovelos para baixo.
- ✓ O Remador inclina-se muito para trás, “deita”, o que retarda a recuperação.
- ✓ O Remador curva-se sobre o remo. Cai para frente.
- ✓ Os joelhos se elevam (flexionam) antes de estender os cotovelos, fazendo com que as mãos batam nos joelhos ou o remador levante os punhos para não tocar os joelhos com as mãos.
- ✓ As mão não passaram pelos joelhos antes de iniciar a flexão de joelhos.
- ✓ O tronco não é projetado a frente (para a ré do barco).
- ✓ Movimento brusco com a movimentação do carrinho.
- ✓ O remador não vai com o carrinho ate o final do curso possível. Não abre a remada devido a instabilidade ou mobilidade
- ✓ O tronco cai sobre os joelhos.
- ✓ As canelas, tíbia e fíbula, não estão na vertical. Remadores de grande estatura podem fugir a esta norma técnica.