

El remo. Una máquina cardiovascular muy completa.

Las máquinas cardiovasculares han evolucionado mucho desde que en los años 80 la gente empezara a acudir a los gimnasios de forma regular. Recuerdo que en el gimnasio que empecé a trabajar sólo teníamos tres bicicletas BH de uso doméstico. Estaban en un rincón y apenas se utilizaban. Los gimnasios estaban más enfocados al trabajo de fuerza y musculación y el ejercicio cardiovascular se realizaba fuera de la instalación. En los años 90 se fueron introduciendo las cintas de correr, las bicicletas estáticas con y sin respaldo, las elípticas, los stepper y los remos. A día de hoy los centros de fitness cuentan con una gran variedad de máquinas para el entrenamiento cardiovascular y de gran calidad.

Hoy quiero hablar de uno de los más completos e interesantes, y que sin embargo, es de los más olvidados por los usuarios, el Remo.



De todas las máquinas cardiovasculares, el Remo es la más económica, la diferencia de precio con las otras máquinas es realmente grande. A pesar de eso, podemos decir que el Remo es de las más completas, ya que involucra de manera simultánea los músculos del tren inferior, el tronco y los brazos. Al intervenir muchos grupos musculares a la vez consume muchas calorías y es muy recomendable en programas de pérdida de peso. Es una opción ideal para iniciar tu entrenamiento antes del trabajo principal. Con unos 7/10' de trabajo consigues calentar todo el cuerpo, elevando la temperatura corporal, y activando casi todos los músculos del cuerpo.

Una de las características principales del Remo, es que es una actividad de bajo impacto, no existe fase aérea ni impacto contra el suelo. Esto la convierte en una muy buena opción para personas con problemas articulares y sobrepeso. El peso corporal no es un problema en esta máquina, ya que consiste en deslizar el cuerpo aplicando niveles de resistencia que nos ofrece la máquina.

Como todos los ejercicios, el Remo requiere realizarlo con una técnica correcta para evitar sobrecargas lumbares. Bien ejecutado es un ejercicio ideal para trabajar los músculos de la espalda y corregir posturas cifóticas (chepa).

La posición sentada evita una elevación excesiva de la frecuencia cardíaca además de facilitar el retorno venoso. Es un ejercicio muy recomendable para personas que trabajan de pie muchas horas y que tienen mala circulación. Para personas que están muchas horas sentadas y suelen tener sobrecarga lumbar puede ser más recomendable un ejercicio que mantenga las caderas estiradas, como la elíptica, cinta, etc, y no abusar del Remo.

Podemos hacer el remo para calentar o podemos incluirlo al final del trabajo de fuerza como ejercicio cardiovascular, tanto para mejorar nuestra capacidad aeróbica como para aumentar nuestro consumo calórico en programas de control de peso. También tenemos la opción de incluir este ejercicio como una estación más en un circuito de ejercicios donde combinamos el trabajo de fuerza y aeróbico.

Como decía, es uno de los grandes olvidados en las salas de Fitness. Si te vas animar a probarlo, pide que te enseñen a realizarlo correctamente, concéntrate en la técnica, pon poca resistencia al principio y sobre todo empieza con poco tiempo para irte adaptando al movimiento y evitar sobrecargas.

El principio de variedad en el entrenamiento es fundamental. Tienes que alternar las diferentes opciones que tienes de hacer ejercicio y de esta manera tu entrenamiento será por un lado más completo, variado, divertido, y evitarás sobrecargas tanto articulares como musculares al no realizar siempre la misma actividad. El Remo es una muy buena opción cardiovascular para alternarlo con actividades que tengan impacto como el Running, Padel, y otros deportes.

Remar es una forma completa de ejercicio, apto para todas edades, para todos los niveles de condición física y con diferentes objetivos. La combinación de acondicionamiento cardiovascular y de fuerza convierte a el Remo en un complemento ideal a cualquier programa de entrenamiento.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717