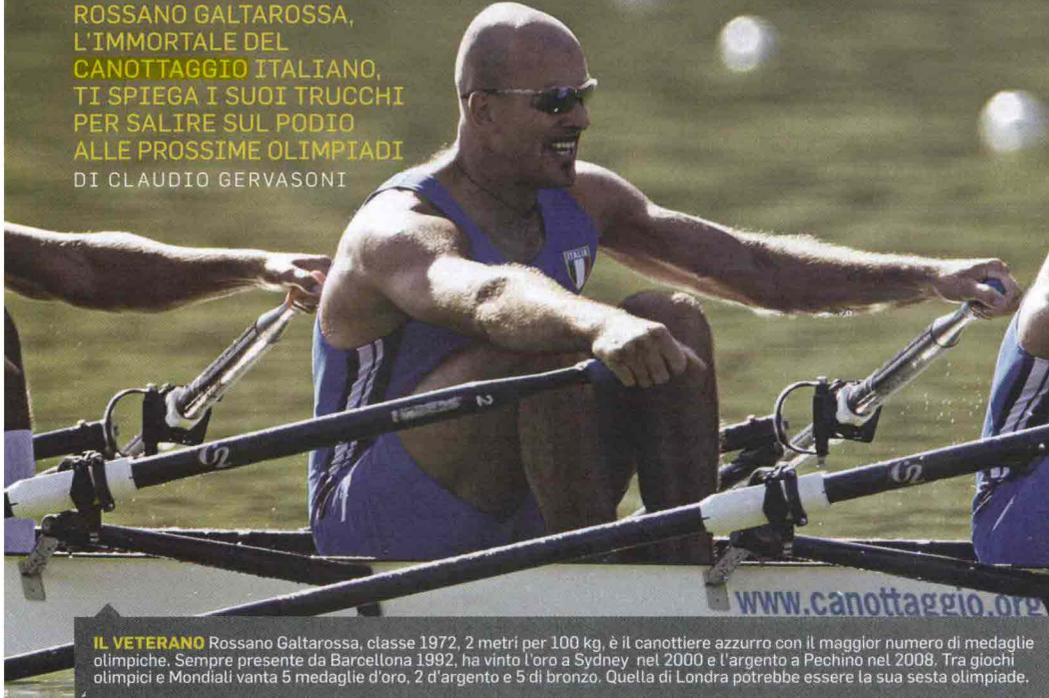




Moltiplica il tuo rendimento

ROSSANO GALTAROSSA, L'IMMORTALE DEL CANOTTAGGIO ITALIANO, TI SPIEGA I SUOI TRUCCHI PER SALIRE SUL PODIO ALLE PROSSIME OLIMPIADI
DI CLAUDIO GERVASONI



IL VETERANO Rossano Galtarossa, classe 1972, 2 metri per 100 kg, è il canottiere azzurro con il maggior numero di medaglie olimpiche. Sempre presente da Barcellona 1992, ha vinto l'oro a Sydney nel 2000 e l'argento a Pechino nel 2008. Tra giochi olimpici e Mondiali vanta 5 medaglie d'oro, 2 d'argento e 5 di bronzo. Quella di Londra potrebbe essere la sua sesta olimpiade.

UN COLPO DI REMI DOPO L'ALTRO, verso la sua sesta partecipazione. Ecco come Rossano Galtarossa sta conquistando il posto per le prossime Olimpiadi, a Londra. Già perché nemmeno lui, il canottiere azzurro con il maggior numero di medaglie olimpiche e capovoga sulla barca che ha staccato il biglietto per la trentesima Olimpiade, ha il posto assicurato: «Il **canottaggio** è uno sport di squadra, e la formazione la deciderà il commissario tecnico prima di partire». Fino a giugno, quindi, nulla è scontato. Nemmeno per una bandiera come lui.

Un training lungo 28 km «Ho cominciato ad allenarmi a ottobre e continuerò fino a maggio. Tredici training a settimana con solo due pomeriggi di pausa, al mercoledì e alla domenica». Poi, con il 2012 è cominciata la fase "calda": «Ogni uscita in barca prevede circa 28 km a remi, e con le imbarcazioni multiple le distanze si allungano e i ritmi diventano più intensi». Ma all'allenamento in acqua vanno aggiunte tre sedute di pesi in palestra, test di valutazione di potenza muscolare e aerobica e gare internazionali che decideranno la composizione degli equipaggi.

Il tuo corpo? Come un cantiere Insomma, Rossano vive continuamente sotto pressione. Il suo segreto per non scoppiare? Frutto anche dell'esperienza dei suoi quarant'anni: «Basta imparare a lavorare anche con la mente. Devi paragonare la preparazione a un palazzo in cui ogni giorno di training è un mattone. Questa fase, secondo me, è paragonabile a una gara. E in una gara, non è detto che metterai subito la "punta" davanti. Basta sapere sempre dove si trova il traguardo». E dare l'anima per arrivare primo.

TRASFORMATI IN UN CANOTTIERE, VOGATA DOPO VOGATA

C'è una bella differenza fra mezz'ora di **canottaggio** al lago la domenica e una prestazione agonistica. Ma tu, affrontala come se fosse un'Olimpiade, con il poker di dritte di Rossano

1 SGONFIATI
«A 20 anni mi servivano 5.500 calorie al giorno. Ora me ne bastano 3.800, ma di qualità: prova la dieta a zona, ti sentirai meno gonfio, con più energia ed eviterai cali glicemici e buchi allo stomaco.»

2 SALTA SULLA BICI
«La potenza aerobica è fondamentale. Io la alleno sullo spinning, meno logorante della corsa per le articolazioni. Ma alterna fasi al massimo della frequenza ad altre più sciolte.»

3 RILASSATI COI LIBRI
«Contro le pressioni porta con te un libro. La lettura distrae meglio della musica perché costringe a tenere gli occhi su una pagina, così non ti accorgi di cosa ti succede attorno.»

4 CURA LA TECNICA
«La vogata perfetta ha bisogno di movimenti fluidi, senza strappi. Tu spingi con le gambe, poi distendi il dorso e infine tira con le braccia, tenendo il peso del corpo dietro al remo.»



Un training che vale oro

I tre trucchi di Rossano che ti permettono di rimanere sempre sulla cresta dell'onda



Vai col doppio stretching
«Esegui un quarto d'ora di riscaldamento, prima e dopo il training. Un trucco che ti regalerà una vogata più fluida.»



Scarica sul Bosu
«Vogare stressa il tronco. Per scaricare prova il **Bosu** (una mezza swiss-ball) alternando un minuto di lavoro e uno di pausa.»



Piano con la massa «In palestra, limitati a 8 esercizi da 10 ripetizioni: stacchi, squat, girate al petto, rower, curl, lat machine, affondi avanti e pulley.»

CLICCA SU
menshealth.it

Troverai la fotogallery di Rossano e i suoi consigli per avvicinarti al canottaggio.