

Dossier

TEMPO DA “RULLI”



Novembre è il mese delle piogge, dicembre quello del freddo come gennaio e febbraio! Anche dalle nostre parti, in questa magnifica costa toscana caratterizzata da un clima mite, uscire in bicicletta nella stagione invernale non è semplice; oltre tutto le giornate sono “corte” e gli impegni familiari e lavorativi impediscono spesso di “inforcare” l’amata “specialissima”.

Che fare? Per molti una soluzione sono i “rulli”. Non rimpiazzano totalmente le uscite in bici, ma sono utili a far “girare” le gambe in modo da mantenere un minimo di condizione fisica, surrogando le uscite su strada almeno per quelle domeniche o periodi più o meno lunghi in cui per un motivo o per un altro è impossibile uscire in bici.

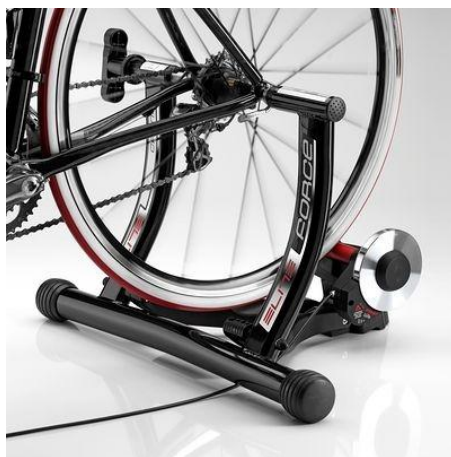
SCEGLIERE I “RULLI”

I “rulli” sono apparecchiature più o meno complesse che permettono di utilizzare la propria bicicletta senza uscire di casa.



RULLI VERI E PROPRI:

sono i “vecchi” rulli – detti anche “tre rulli” - costituiti da cilindri che si muovono con la ruota posteriore che non è fissata e quindi l’equilibrio si mantiene sulla base della velocità di pedalata. Non avendo resistenza non “allenano” lo sforzo ma sono utili al fine di affinare la posizione in bici, la capacità di mantenere l’equilibrio e la tecnica di pedalata. Attualmente sono utilizzati soprattutto da coloro che si allenano per prove su pista.



CICLOTRAINER:

si tratta di modelli senza supporto elettronico. La resistenza è regolata con l’aiuto di una leva fissata direttamente al manubrio della bicicletta. Solitamente i “livelli” di resistenza variano dalle 5 alle 10

posizioni. Il passaggio fra i diversi livelli avviene tramite un cavo che collega il rullo al manubrio. Siccome si tratta di un apparecchio scarsamente complesso, è molto facile da installare. Su questi apparecchi la resistenza è prodotta da un freno magnetico, idraulico o ad aria.

ERGOTRAINER:

si tratta di modelli più sofisticati dei precedenti poiché integrano componenti elettroniche nella gestione della resistenza. Il computerino di bordo, fissato al manubrio, permette



di gestire il livello di resistenza e di ottenere tutte le informazioni riguardo le performance ottenute durante la seduta. Si tratta di un apparecchio concepito per ciclisti che intendono prepararsi a competizioni o comunque prove di un certo rilievo.

Il vantaggio di questi due tipi di “rulli” è che sono facilmente montabili e smontabili e che, smontati, occupano pochissimo spazio

ERGOTRAINER INTERATTIVI:

sono apparecchi estremamente



sofisticati basati su un programma da installare sul proprio PC. Solitamente attraverso queste apparecchiature è possibile simulare il percorso, anche molto impegnativo, constatando in tempo reale la propria performance e, soprattutto, programmandola.



Se accoppiati a DVD è possibile fare percorsi simulando, anche visivamente sul proprio PC, le loro difficoltà.

Esistono poi altri “marchingegni” sostanzialmente simili ai rulli tradizionali.

VELO SPINNING:

si tratta di bici da appartamento riviste e corrette. Ergonomiche, sono, in pratica, delle versioni di alta gamma delle vecchie “cyclette”. Un po’ più ingombranti dei “rulli” hanno comunque tutti gli elementi che li rendono confortevoli: sella sportiva, posizione regolabile (anche se non con la stessa flessibilità della bicicletta da strada), gabbiette per i piedi, ecc. Il loro vantaggio è che svolgono la stessa funzione dei rulli senza impegnare la bicicletta da strada.



PRIMA DI COMINCIARE E' BENE SAPERE CHE ...



Prima di intraprendere una seduta sui rulli sarebbe necessario dotarsi di:

- Una maglia di cotone (può andar bene anche una maglia estiva)
- Un cardio frequenzimetro, che permette di tenere sotto controllo le pulsazioni e regolarsi anche nello sforzo da effettuare, naturalmente collegato alla fascia toracica.
- Una borraccia da 750 ml, da consumare per ogni ora di esercizio.
- Un conta-pedolate, che faciliterà lo svolgimento degli esercizi che comportano una cadenza precisa di pedolate.

- Un tappeto morbido, di quelli che si usano per il fitness o per il campeggio, da inserire sotto i “rulli”, che attutisca il rumore (questo accessorio permette di mantenere buoni rapporti con i vicini di casa!).
- Tenere sul manubrio e sul telaio un asciugamano in modo da asciugarsi dal sudore durante lo sforzo ma anche di proteggere la bicicletta dalla corrosione, a mò di copertura antisudore a protezione del telaio.
- Dotarsi, se si è appassionati di musica, di un lettore MP3: i “rulli” sono una palla micidiale, c’è poco da fare, e anche se fate esercizi una buona colonna musicale vi aiuterà a passare meglio i tempi morti o di recupero. Per i fanatici della TV potete anche mettervi di fronte un televisore, che però ha il difetto di farvi perdere la concentrazione durante gli esercizi più impegnativi.

Il sito ideale per svolgere l’attività sui rulli sarebbe un balcone o un giardino, naturalmente riparati dalle intemperie. Poiché non è sempre possibile godere di simile fortuna, occorre svolgere l’esercizio in una stanza, o garage o cantina, ben areata, in modo da limitare al massimo la sudorazione. Alcuni consigliano di mettere ad un metro di distanza un ventilatore, che simuli il movimento d’aria che si ha nelle uscite su strada, in modo da “raffreddare” il corpo durante lo sforzo. E’ bene ricordare che il riscaldamento prodotto dall’esercizio al chiuso provoca un aumento notevole della frequenza cardiaca.

Anche se produttori e venditori assicurano che i rulli con bloccaggio della ruota posteriore non danneggiano il telaio (... e probabilmente hanno ragione), se se ne ha la possibilità sarebbe meglio utilizzare per le sessioni ai “rulli”, un “muletto” cioè una vecchia bicicletta.

Comunque sia, è assolutamente consigliabile utilizzare una ruota posteriore diversa da quella che si utilizza normalmente per le uscite su strada. Il copertoncino posteriore è molto “stressato” dall’utilizzo sui rulli e quindi onde evitare brutte sorprese non è assolutamente consigliabile utilizzarlo nelle uscite su strada. Per la verità in commercio si trovano anche copertoncini speciali per “home trainer” che però sono costosi.

Paradossalmente le sedute sui “rulli” sono molto più efficaci, da un punto di vista del dispendio di energie, di quelle su strada. Non esistono discese né momenti di relax, l’inerzia è molto inferiore e dopo aver smesso di pedalare è molto più faticoso ritornare alla medesima cadenza. Sui “rulli” i muscoli sollecitati sono costantemente in tensione

La letteratura sull’argomento è concorde nel ritenere che un’ora di esercizio sui “rulli” corrisponde, grosso modo, a 2 ore su strada. Per questo gli esperti consigliano sedute sui rulli di circa 60 minuti e comunque mai superiori ai 90 minuti.

Contrariamente a quanto si crede i “rulli” non fanno dimagrire. Se ci si pesa prima e subito dopo la seduta sui rulli si noterà una diminuzione minima (solitamente di 1 chilo), dovuta alla perdita di liquidi. Tale diminuzione di peso verrà immediatamente recuperata dal nostro fisico con il pasto successivo attraverso l’assimilazione dell’acqua contenuta nel cibo. Come è noto per dimagrire

occorre bruciare i grassi e ciò si realizza al meglio facendo un esercizio di lunga durata (endurance) al 50% delle proprie possibilità.

NOZIONI GENERALI PER LE SEDUTE SUI “RULLI”

Senza scendere troppo nello specifico dei possibili esercizi da effettuare durante le sedute – *la rete è piena di piani di allenamento sui rulli e ognuno può sbizzarrirsi a piacimento* -, è bene ricordare che con i rulli si possono migliorare:



- La coordinazione e la velocità
- La forza muscolare
- La capacità aerobica
- L'elevazione della soglia anaerobica
- La forza “esplosiva” (sprint)
- La potenza

❖ Esercizi per la coordinazione e la velocità.

La velocità è la capacità di far girare le gambe rapidamente. Essa è alla base dello sviluppo della potenza. I più agili arrivano fino a 250 colpi di pedale al minuto. Con l'età l'agilità si perde, acquistando in

potenza, questo non vuol dire che si debba rinunciare ad allenare l'agilità. Il lavoro sulla velocità migliorerà la coordinazione, rendendo la pedalata più efficace e contribuendo a migliorare il rendimento. Mantenere la frequenza cardiaca al 60-70% della Fc massima, raggiungendo gradualmente le 110 / 130 pedalate al minuto.

❖ Lavoro di forza muscolare

Consiste nella ripetizione di lavori sostenuti, a bassa cadenza di pedalata, senza sollecitazione del sistema cardio vascolare. Lavorate con il “padellone” (53 o 50) ad una cadenza massima di 40 rpm

mantenendo un ritmo cardiaco medio (70 – 80% della Frequenza cardiaca massima) senza sfinirsi. I lavori associati di forza e velocità portano allo sviluppo della potenza. (potenza = forza x velocità).

❖ Lavoro sulla capacità aerobica

Serve a sviluppare la capacità di fissare nel sangue il più grande volume possibile di ossigeno (VO2max). Più il ciclista riesce a consumare ossigeno più la sua prestazione sarà migliore. Favorisce lo sviluppo dei capillari che alimentano i muscoli. Permette di raggiungere una buona condizione fisica. Questo lavoro si effettua ad una frequenza cardiaca compresa tra il 70 e il 90% della FC massima. Questi lavori vanno fatti per 1/ 3 minuti, intervallati da 1/3 minuti di recupero.

❖ Sviluppo della capacità anaerobica lattica (aumento della soglia anaerobica)

L'obiettivo è quello di diminuire la produzione di acido lattico ad una data frequenza cardiaca e così di aumentare la soglia anaerobica (ma non di aumentare la VO2max), vale a dire la soglia al di là della quale la produzione di acido lattico da parte dell'organismo non può più essere combattuta dalle sostanze presenti al livello dei muscoli. Lavorate sui vostri "rulli" con intervalli lunghi (dai 4 ai 15 minuti) ad una frequenza compresa tra l'80 e il 90% della FC massima, mai al di sotto. L'importante è evitare di sfinirsi.

❖ Lavoro di forza esplosiva (sprint) o di capacità anaerobica alattica

Lo scopo è di sviluppare la potenza esplosiva. Si effettua con sforzi corti (10 / 20 secondi) ma violenti. I risultati sono evidenti anche dopo poche sedute.

❖ Lavoro di potenza

Come si è visto la potenza è il prodotto della velocità per la forza. La potenza si sviluppa lavorando sulla velocità e sulla forza. La potenza non è sinonimo di forza. Si può forzare sui pedali ma con una cadenza "lenta" e quindi sviluppare meno potenza che non quella ottenibile forzando meno ma con cadenza più elevata.

Piano di lavoro

settimane 1, 2, 3	settimane 4, 5, 6	settimane 7, 8, 9	settimane 10, 11, 12
Velocità	Velocità	Velocità	Velocità
Capacità aerobica	Capacità aerobica	Capacità aerobica	Capacità aerobica
	Forza	Forza	Forza
		Capacità anaerobica	Sprint

Solitamente gli esperti consigliano di non superare le 2, massimo 3, sedute di “rulli” a settimana, integrandole comunque con le uscite su strada.

Fonti:

<http://www.sport-passion.fr/conseils/home-trainer.php>

<http://lapetitereineboulonnaise.e-monsite.com/pages/sante/entrainement-sur-lome-trainer.html>

<http://le-triple-effort.fr/l-entrainement-sur-home-trainer/>

<http://www.albanesi.it/Sport/ciclismo/rulli.htm>

<http://blogue.bicyclesquilocot.com/base-dentrainement-de-velo-comment-choisir>

<http://www.ciclismopassione.com/8-buoni-motivi-per-allenarsi-sui-rulli/>

http://www.cyclinside.com/upload/Category_4/Sector_11/Holder_4006/rulli_rotondi.pdf