

# 5 errori da evitare quando si usano i rulli



***L'allenatore domestico (home trainer) è un buon ripiego quando il tempo è brutto o le giornate sono troppo brevi. Ma una pratica eccessiva dei rulli ci espone a una serie di inconvenienti che sono dannosi per il miglioramento delle nostre prestazioni.***

Gli home trainer sono strumenti importanti per coloro che si prendono cura delle proprie condizioni fisiche e dei propri progressi nell'allenamento. Sono soprattutto un imprescindibile risorsa per tutti **quelli che non possono uscire a pedalare durante il giorno in inverno** e che non hanno altra soluzione che sudare al chiuso di notte.

Ma esagerare è uno sbaglio. Vediamo gli errori più comuni.

### **Utilizzarlo troppo spesso**

Pedalare da fermo non ha nulla a che fare con una vera uscita in bicicletta. In primo luogo, perché su un allenatore domestico non c'è paesaggio né traffico. La sessione sembra quindi molto più lunga. **E poiché non si sostituisce mai realmente una uscita di resistenza sulla strada con una sessione di allenamento a casa, l'unica soluzione per rendere efficace quest'ultima è programmare gli esercizi.** Questi sono per lo più eseguiti in un ambiente poco invitante: la sera o la mattina presto, in cantina o in garage, con poca luce, o se in casa con una temperatura troppo alta. Pedalare forte senza provare le sensazioni che ci dà la strada è molto difficile perché non ci dà sufficienti motivazioni. **Quando si gestisce una stagione, è un po' come avere una borsa con 100 biglie. Ogni volta che ci imponiamo qualcosa di moralmente difficile, perdiamo delle biglie che però recuperiamo in parte o in toto quando ci togliamo qualche bella soddisfazione** che può essere semplicemente un giorno di riposo, un buon pasto, ma anche una uscita con gli amici o la salita che facciamo più velocemente della volta precedente. In sostanza, non conviene mai tirare troppo la corda.

### **Fare sedute troppo lunghe**

**Pedalare da fermo non garantisce una buona ventilazione e provoca una grande sudorazione.** Fino a un litro all'ora, mentre nello stesso tempo il nostro organismo non è in grado di assimilare più di mezzo litro. Quindi ci veniamo a trovare in una situazione di deficit idrico. Ma non solo, perché con

il sudore perdiamo anche molti minerali. La loro mancanza è causa di affaticamento, crampi o altri problemi come lesioni, muscolari o tendinee, che possono rovinarci la vita per lunghe settimane. Una posizione fissa sulla sella può anche causare danni al “soprasella”. **Il minimo che dobbiamo fare è quindi idratarsi durante e dopo la sessione con una bevanda isotonica (che migliora la velocità di assimilazione) ed energetica, con vitamine e minerali.** Una sessione ben condotta può durare da 40 minuti a un'ora al massimo. Eccezionalmente è possibile prendere in considerazione una sessione più lunga ma è necessario raggiungere un equilibrio tra il perché la facciamo (esercizi particolari) e i rischi che comporta.



### **Imporsi un allenamento troppo difficile**

**Programmare un gruppo di esercizi con cardio e watt, va bene, ma a piccole dosi.** Se il nostro allenamento si basa solo sull'intensità, dal momento che non è possibile lavorare sul fondo con un home trainer come invece si fa in strada, esso non ci permette di progredire. In aggiunta ai fattori sopra menzionati, cadiamo in uno stato di stanchezza permanente e inoltre

lavoriamo in condizioni che sono ben lontane dall'essere ottimali. **Ci sono molti ciclisti che si impongono pesanti lavori sui rulli in inverno, lavori di intensità tale che metterebbero in difficoltà anche un professionista, e soprattutto senza un adeguato allenamento su strada. Risultato: non superano il livello di un cicloturista.** Invece, prendiamo in considerazione attività complementari fino a quando non possiamo fare abbastanza allenamento su strada. Non esitiamo a rimandare la preparazione e **insistiamo invece a sviluppare le nostre capacità atletiche prima di quelle ciclistiche**, corsa, nuoto, palestra o body building, sport di squadra, insomma tutto ciò che può essere esercitato di notte o in caso di maltempo. **E se temiamo l'umidità e il freddo per le uscite del fine settimana, equipaggiamoci con una mountain bike o una bici Gravel.** Verremo a casa sporchi, ma non infreddoliti.

### **Forzare troppo**

A seconda del tipo di dispositivo utilizzato, si può danneggiare o addirittura rompere la bicicletta.

Perché **uno sforzo troppo vigoroso sottopone il telaio a sollecitazioni che non esistono sulla strada** e per le quali non è stato progettato. La sudorazione può essere molto corrosiva per la bicicletta. Anche i vestiti, le scarpe, il cardio possono essere danneggiati facendo un bagno di sudore. La cosa migliore è tenere una vecchia bici per l'allenatore di casa o evitare le massime intensità.

### **Aspettarsi troppo dai rulli**

**L'istruttore di casa deve essere l'ultima risorsa in sostituzione di mountain bike o bici da strada.** I dispositivi su cui è montata la ruota posteriore non riproducono fedelmente i movimenti della bicicletta sulla

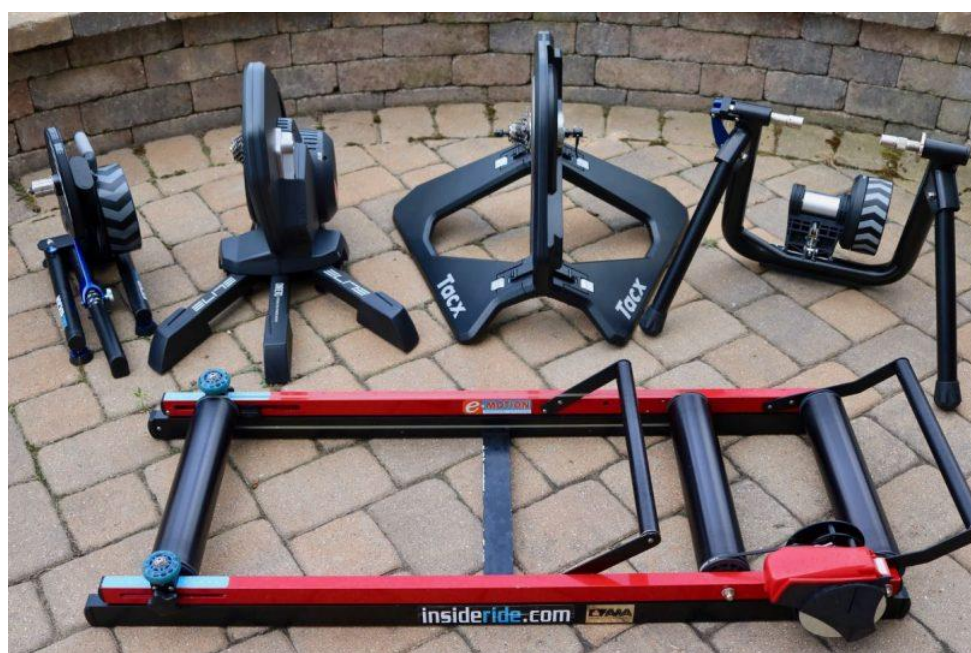


strada o fuori strada. E questo cambia molte cose a livello muscolare. Così, quando si fa forza sui rulli, le gambe devono solo subire sollecitazioni longitudinali, ma non laterali come nel caso della strada in cui si deve anche compiere movimenti per sterzare la bici. Anche per gli esercizi di velocità è la stessa cosa poiché il bacino non deve tenere conto delle oscillazioni della bici. **I rulli restano il modo migliore per riprodurre il più fedelmente possibile l'equilibrio e i movimenti della bici**, ma rendono difficile eseguire determinati tipi di allenamenti, come la velocità o la forza. In breve, i rulli consentono di mantenere una pedalata molto buona, ma non sono sufficienti per progredire tra due uscite su strada. **Inoltre, poiché praticamente vietano il movimento sui pedali, possono provocare l'insorgere di dolori sul soprasella.**



*Alfonsina Strada sui rulli in una foto pubblicitaria anni 20*

**Alcuni sperano di perdere peso con i rulli: è solo un'illusione!** In realtà, ci vogliono circa 8.600 calorie per perdere un chilo di grasso (l'equivalente di una bottiglia di olio). Una persona normalmente attiva spende tra le 2000 e le 2500 calorie al giorno e un ciclista del Tour de France tra le 3000 e le 5000. Ma questo senza contare gli apporti di quello stesso giorno. Ora, per perdere peso, bisogna che la bilancia tra entrate e uscite veda prevalere le seconde. **Se perdiamo rapidamente un chilo, non è un chilo di grasso, ma un chilo di varie altre cose**, come i residui di cibo (che vengono evacuati andando in bagno), glicogeno (la scorta di energia sotto forma di zuccheri installati nei muscoli e nel fegato), proteine (a causa del catabolismo dei muscoli se i bisogni non sono coperti), e in **particolare l'acqua per traspirazione o quella che è stoccata con il glicogeno**. Anche facendo una sauna si perde peso, ma non è grasso. **Quando si fa una sessione ai rulli, l'unico vero impatto sul peso riguarda le calorie effettivamente bruciate durante la sessione, da 400 a 800 a seconda della sua intensità. Pertanto, per perdere un chilo occorrono tra le 10 e le 20 sessioni di allenamento a casa a condizione di non consumare più calorie di un giorno senza attività fisica. La strada o la mountain bike sono sempre più produttive da questo lato.**



## La giusta misura

L'home trainer è uno strumento interessante quando viene usato con **saggezza**. Dovrebbe essere 1) praticato come mezzo di allenamento piuttosto che come strumento per battere dei record e 2) **in modo complementare ad altre attività fisiche prevalentemente aerobiche** come fare jogging, nuotare e, naturalmente, andare in bicicletta all'aperto il prima possibile. **La buona misura è di circa due sessioni a settimana in inverno, da quaranta minuti a un'ora al massimo**, e con alcuni esercizi per “far montare” il cuore e i watt, ma senza cercare l'esaurimento.

---

### Articolo originale

<https://www.velochannel.com/entrainement-les-5-dangers-du-home-trainer-33522>

---

---

### *I precedenti articoli sullo stesso argomento pubblicati sul sito:*

<https://www.usv1919.it/MINI-GUIDA-AI-RULLI-PER-BICICLETTA.htm>

<https://www.usv1919.it/RULLI-E-CARBONIOUn-rapporto-difficile.htm>

---