

Mini guida ai rulli per bicicletta



Questa “mini guida” ai rulli per bicicletta non ha l’ambizione di essere esaustiva di un argomento che è molto ampio, visto che sul mercato esistono una grande quantità di “marchingegni” che permettono di fare ciclismo al chiuso e comunque da fermi.

Ci limiteremo ad alcuni elementi di base con l’obiettivo di dare un aiuto agli appassionati di ciclismo che vogliono acquistare un rullo.

TIPOLOGIA DI RULLI SECONDO IL FUNZIONAMENTO

1. Rulli che funzionano con la bici fissata direttamente al meccanismo. Fino ad 4/5 anni fa erano i rulli più diffusi. In pratica si prende la bicicletta così com'è e la si fissa tramite i forcellini posteriori al rullo. Vantaggio: 1) il fissaggio è molto semplice e 2) costano relativamente poco. Svantaggi: 1) il telaio della bici è sottoposto ad una certa tensione e quindi occorre fare molta attenzione a non sbagliare la manovra di fissaggio altrimenti si rischia di danneggiare la bici; 2) Il copertoncino della ruota posteriore si consuma facilmente per questo è conveniente utilizzare una ruota di riserva oppure pneumatici robusti.



2. **Rulli a trasmissione diretta**, introdotti negli ultimi anni e oggi molto diffusi. Occorre togliere la ruota posteriore e inserire il rullo al posto della ruota. In pratica la catena lavora sul pacco pignoni che fa parte del rullo. Vantaggi: 1) sono molto stabili e 2) la pedalata è realistica. Svantaggi: 1) occorre smontare e rimontare la ruota 2) anche questi provocano una certa tensione sul telaio della bici.



3. **I roller**. Si tratta di rulli introdotti fin dagli anni '30 del secolo scorso. Oggi sono poco utilizzati ma una nicchia di appassionati continua a preferirli ai modelli più moderni. Questi attrezzi sono costituiti da tre cilindri allineati sui quali poggia la bici. Vantaggi: 1) non occorre alcun montaggio, 2) costano poco e 3) facilitano l'acquisizione di un notevole senso dell'equilibrio. Svantaggio: non sono facili da usare poiché si rischia di cadere quindi è necessaria molta attenzione e concentrazione. Comunque nei modelli più recenti lo spessore dei rulli è maggiore ai lati rispetto al centro per

favorire un maggior controllo e facilità di pedalata.



Occorre aggiungere che esistono anche roller con una appendice cui agganciare i forcellini della bici una volta tolta la ruota anteriore. Questo, evidentemente, fa sì che sia più semplice utilizzarli anche se la stabilità non è il massimo.



TIPOLOGIA DI RULLI SECONDO IL TIPO DI RESISTENZA

1. **Resistenza magnetica.** E' quella più diffusa, specie nei modelli meno costosi. In pratica la forza frenante è provocata da una serie di magneti che avvicinandosi creano maggiore resistenza. La forza frenante può essere regolata manualmente grazie ad un cavo ancorato al manubrio della bicicletta. Nei modelli più recenti il cavo è stato sostituito da un sistema elettronico.



2. **Resistenza a ventola.** Sistema piuttosto datato e ormai in disuso a causa dell'elevata rumorosità: il volano del rullo è collegato ad una ventola, più si pedala, più la ventola gira veloce, più offre resistenza e maggiore è la forza frenante.



3. **Resistenza idraulica.** Si tratta di un sistema molto efficace perché la resistenza offerta dal fluido somiglia a quella della strada. Il fluido è solitamente costituito da olio industriale che sopporta meglio il calore generato durante la pedalata. Come per il sistema a ventola, più veloce è la pedalata maggiore è la resistenza.



4. **Resistenza elettro-magnetica.** Anche qui ci sono dei magneti che però vengono gestiti elettricamente generando un campo magnetico che frena il volano. Solitamente hanno bisogno di essere collegati alla rete elettrica anche se stanno arrivando sul mercato modelli in grado di autoalimentarsi.

TIPOLOGIA DI RULLI SECONDO L'INTERATTIVITÀ

1. **Rulli meccanici.** Pedalate senza sapere velocità, potenza, cadenza ecc. Se avete il vostro ciclcomputer potete guardare solo la frequenza cardiaca e poco altro (es. stima delle calorie consumate). Se vi piace la musica vi mettete le cuffie, altrimenti sistemate un video e vi guardate qualche tappa storica del Giro o del Tour su youtube o magari un bel film.

2. **Rulli smart.** Posseggono dei sensori che misurano e inviano al vostro dispositivo i dati dell'allenamento che state facendo, solitamente velocità, cadenza, potenza, chilometraggio.

3. **Rulli interattivi.** Hanno tutte le funzionalità degli "smart" ma il dispositivo utilizzato per visualizzare questi dati è in grado di inviare al rullo le istruzioni per la programmazione dell'allenamento. Questi rulli sono in grado di "comunicare" anche con i software di simulazione di allenamento creati da terzi (tipo "zwitter", tanto per capirsi). Insomma, in questi rulli è l'applicazione che regola la resistenza del rullo in base all'allenamento che si è scelto di fare.



LE ALTERNATIVE

Per pedalare al chiuso ci si può indirizzare anche a vere e proprie “biciclette indoor”: wattbike, cyclette o spin bike. Queste biciclette presentano solo una ruota con resistenza provocata da fluido, ventola, magnete o da una combinazione di tutti e tre questi sistemi. Il vantaggio di queste bici indoor è che non c'è rischio di usurare l'amata bicicletta, sono molto stabili e, naturalmente, sono solitamente fornite di funzionalità integrate e schermi elettronici. Il difetto è il loro costo che per i modelli migliori è molto simile a quello di una vera bicicletta (dai 2000 ai 5000 euro). Altri svantaggi derivano dal peso e dall'ingombro.



I COSTI

Cominciamo dai più economici. I roller sono molto semplici e si possono acquistare con meno di 200 euro. Se però si vuole un roller “smart” il prezzo schizza attorno ai 400 euro.

I rulli fissati direttamente alla bici e che non prevedono alcuna funzionalità costano dai 160 ai 350 euro. Se invece ci si rivolge agli “smart” il costo varia dai 350 ai 700 euro circa.

I rulli interattivi, sia con fissaggio sulla bici che a trasmissione diretta, costano dai 400 ai 1000 euro circa.

Se poi si vuole il top dell’interattività il prezzo sale ben al di sopra dei 1500 euro fino ai 2000 euro del’MD Jarvis.



CONCLUSIONE

Se intendete utilizzare i rulli solo in casi eccezionali perché vi piace pedalare all'aria aperta e non abitate in Siberia, è sufficiente che vi indirizzate a rulli semplici e senza grande interconnettività. Se invece vi piace, o siete costretti, ad allenarvi al chiuso, se vi divertite ad usare le app e i dispositivi più moderni e se vostra moglie non controlla troppo spesso il conto in banca avete la possibilità di sbizzarrirvi tra una molteplicità di dispositivi che vi faranno pedalare (e sudare) in modo assolutamente piacevole.

A questo punto ... buone pedalate indoor! (mz)

Fonti: <https://www.bicidatrada.it/rulli-per-bici-guida-alla-scelta/>

<https://www.coachmag.co.uk/gear/exercise-bikes&prev=search>

<https://www.bikeexchange.com.au/blog/indoor-trainer-buyers-guide>

<https://sport-gadgets.net/rulli-ciclismo-guida-allacquisto/>

<https://www.garmin.com/it-IT/blog/rulli-per-le-bici-da-corsa-quali-scegliere/>

||

<https://www.cyclingnews.com/features/best-smart-bikes/>

