

OTTIMIZZARE LO SPAZIO PER LE SEDUTE AI RULLI



L'inverno è il periodo in cui gli appassionati di ciclismo sono "costretti" a rinunciare, almeno qualche volta, alle uscite su strada o sui sentieri, e a ricorrere al "ciclismo da fermo". Montano la loro bicicletta sui rulli, ce ne sono per tutti i gusti e le tasche, oppure ricorrono alle "spin bike", anche queste di innumerevoli tipologie.

Il “ciclismo da fermo” se permette di svolgere comunque attività fisica, se permette cioè di non rimanere fermi, è piuttosto noioso e richiede alcuni accorgimenti per renderlo un po' più accettabile per chi è abituato a fare chilometri su chilometri all'aperto.

1 Predisporre uno spazio dove lasciare bici, rulli e quant'altro

È evidente che se tutte le volte che decidiamo di fare i rulli dobbiamo perdere tempo per prendere la bici, montarla sui rulli e predisporre l'area in cui svolgere la seduta è probabile che spesso ci passi la voglia di farlo.



Sarebbe quindi opportuno trovare uno spazio in cui poter lasciare bici, rulli e tutto il resto in modo da trovarli pronti quando decidiamo di fare una sgambata sui rulli. Non c'è bisogno di avere una stanza (o un garage o una cantina) tutta per noi. Anche una porzione di una camerina o di un locale normalmente utilizzato come studio possono andar bene, l'importante è che siano accoglienti: i rulli sono noiosi e quindi bisogna farli in un ambiente minimamente gradevole.

2

Pensare all'areazione

Facendo i rulli si suda molto e quindi è opportuno che l'area dove svolgiamo le sedute sia vicina ad una porta o ad una finestra che lasceremo aperta durante la seduta per favorire la circolazione dell'aria. Un po' di aria fredda dall'esterno ci aiuterà a mantenere la stanza e il nostro corpo più freschi mentre sgambettiamo sulla bici. Se non si ha la possibilità di trovare un locale sufficientemente areato si può ovviare ponendo un ventilatore, di quelli da terra che usiamo d'estate, da sistemare abbastanza vicino (ma non troppo) alla bicicletta o alla "spin bike". Alcuni consigliano di metterne due, uno di fronte o di lato e il secondo alle spalle. È evidente che nel locale dove svolgiamo il nostro allenamento sui rulli il riscaldamento debba essere tenuto al minimo o spento.

3

Trovare un piano di appoggio

Un piccolo tavolo o uno sgabello da porre lateralmente alla bicicletta o alla “spin bike” può essere utile per tenerci la borraccia, una barretta, l’asciugamano, il dispositivo per la riproduzione della musica e quant’altro può essere utile avere a portata di mano (per esempio il telecomando della TV o il telefonino).



Se la nostra seduta è “interattiva” oppure se durante l’allenamento ci “svaghiamo” guardando un film, ci servirà un secondo piano da porre di fronte alla nostra postazione. In questo caso stiamo bene attenti a porre questo piano in modo che ci permetta di guardare computer o televisione mantenendo la stessa posizione che teniamo quando facciamo le nostre uscite all’aperto. Quindi leggermente più in basso rispetto all’asse della bicicletta.

4 **Gli asciugamani**

Ne servirebbero almeno due: il primo piuttosto grande da mettere a protezione della bicicletta onde evitare che le sue preziosissime parti – soprattutto tubo orizzontale e movimento centrale - possano subire l’effetto corrosivo del nostro sudore; il secondo più piccolo con cui ci detergiamo la fronte e il collo.



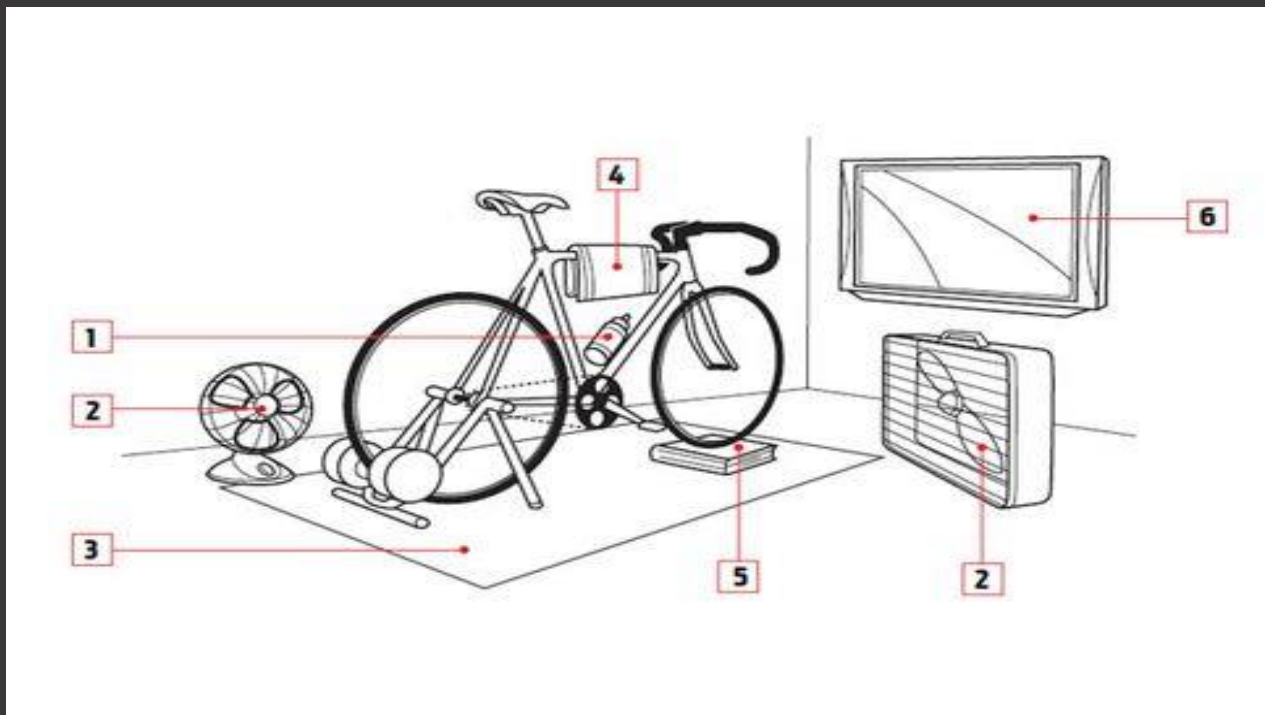
5 Tappetino

Anche un normale tappetino da campeggio può bastare per evitare di bagnare il pavimento (con il rischio di scivolare quando si è terminata la seduta) e, soprattutto, per attutire un po' del rumore prodotto dai rulli. Se viviamo in un condominio i nostri vicini ce ne saranno parecchio grati.

Mz



Coppi sui rulli per recuperare dopo uno dei suoi numerosi infortuni. Non sembrano molto evoluti ma, evidentemente, efficaci.



Preparati con questi elementi essenziali:

- 1. Acqua: aspettati di bere più di quanto faresti fuori.**
- 2. Ventilatori: mantieni il corpo (e la ruota posteriore) al fresco.**
- 3. Tappetino in gomma: gocciolerai sudore e il tuo trainer potrebbe slittare mentre pedali.**
- 4. Asciugamano: avvolgerlo sul telaio per proteggerlo dall'umidità.**
- 5. Libro o alzata: è possibile acquistare rialzi specifici per bici per livellare le ruote, ma funziona anche un libro spesso.**
- 6. Intrattenimento: una TV, un iPad, un telefono ti aiuterà a prevenire la noia.**

Per saperne di più ... le nostre fonti:

<https://trainright.com/5-tips-for-setting-up-an-effective-indoor-cycling-space/>

<https://cyclingmagazine.ca/sections/training-guide/training/indoor-trainer-tips/>

<https://www.velomag.com/actualites/le-blogue-de-david-desjardins/le-rouleau-un-guide-de-survie/>

<https://www.bicycling.com/training/a20019694/make-the-most-of-your-trainer-time-with-these-indoor-cycling-workouts/>

https://www.ciclismoafondo.es/preparacion-fisica/entrenamiento-ciclismo/los-primeros-consejos-para-entrenar-con-el-rodillo_31617_102.html

<https://labicikleta.com/usar-rodillo-para-bicicletas/>