

Forti "dentro"

L'allenamento indoor, tra le mura di casa, è l'unico modo per mantenere un minimo di condizione o addirittura iniziare la preparazione in caso di maltempo. Abbiamo provato due rulli "speciali": Elite Realpower ct e Cycleops Power beam pro e abbiamo scoperto che, rispetto a poco tempo fa, offrono molto di più

TESTO DI ALESSANDRO TURCI
FOTO DI FARTO RIGGARDE

Inverno, tempo di rulli. La stagione buia è arrivata e per continuare a pedalare, purtroppo, ma nemmeno troppo, ci si deve accontentare dei rulli. Per mantenere un minimo

di condizione o addirittura per fare lavori specifici mirati a colmare le personali lacune tecnico/atlatiche. Sì, perché i rulli non sono più "quelli di una volta". Certo, la produzione di base c'è ancora, quella economica, ma verso l'alto i top di gamma hanno fatto passi da giganti e possono offrire un sacco di opzioni nuove per rendere più completo, articolato e funzionale il proprio programma di allenamento. Ne abbiamo presi in considerazione due e li abbiamo messi a dura prova all'interno delle mura domestiche.

Elite Realpower ct e Cycleops Power beam pro. Cosa hanno in comune? Diverse cose, una soprattutto. Il controllo dello sforzo attraverso la potenza, metodologia di preparazione moderna. Oltre a tutti gli altri parametri che ormai consideriamo standard come la frequenza cardiaca, la velocità e la cadenza di pedalata. Insomma, vere e proprie "stazioni" per gestire e archiviare lo storico degli allenamenti.

Elite Realpower ct (a sinistra) e Cycleops Power beam pro, due rulli d'avanguardia



1



2



3

4. La stabilità del ruolo è garantita dalla possibilità di regolare indipendentemente i quattro piedini in plastica. 5. Sembra un dettaglio banale, ma Realpower ct è dotato di una pratica e funzionale zappa in plastica utile per pedalare con la bicicletta perfettamente orizzontale. 6. La robusta manovella metallica del ruolo Cycloops Power beam pro. Il serraggio è facile da eseguire, immediato e la bici risulta ben solida

1. La ruota posteriore, sul ruolo Elite, si blocca tramite una manovella e un anello che ruota verso il cavalletto. Se la bici non è stabile, occorre verificare se il bloccaggio è ben assicurato e compatibile con il cavalletto. Eventualmente si può sostituire con quello fornito in dotazione (compatibile).
2. Il pannello di controllo, con il suo aggancio al manubrio tramite un morsetto con vite.
3. Posizionato il ruolino e serrato con la ruota, si deve ruotare di tre giri le vite di regolazione per ottenere la giusta pressione sulle ruote (ovvero comode).

Elite

Il Realpower ct è stato sviluppato con la collaborazione dei ciclisti professionisti. E si "sente". La fedeltà della pedalata è paragonabile a quella stradale alle diverse intensità, grazie soprattutto al nuovo rullino (di colore rosso vivo) in elastogel di diametro maggiorato (45 mm) e al volano, più grande della media anche lui, che conferisce rotundità alla pedalata. Ma il vero punto di forza di questo prodotto, a nostro avviso, è la possibilità di poter usufruire di un software elaborato, ma facile da consultare, e di oltre 40 percorsi video registrati su Dvd da affiancare a un archivio praticamente infinito (c'è anche la Gf delle Cinque terre, 165 km) di corse Axiom. Toppe del Giro, del Tour, Classiche, ce

Il Mondiale di Varese

Nel "pacchetto" che Elite ci ha consegnato per provare il ruolo c'era anche il Dvd del percorso mondiale di Varese 2008. Un "giocattolo" che abbiamo pedalato, provato e riprovato fino allo sfinimento per simulare l'incredibile finale messo in scena dal nostro Alessandro Ballan. Un giro di 17 km con elevazione di 269 metri e pendenza media (reale, ve lo possiamo assicurare) del 3,7%, il tutto (a ripetere "n" volte, all'infinito volendo). La fedeltà delle immagini è ottima, in più, potendo visualizzare tutti i parametri fisiologici importanti ci si può rendere conto di quanta potenza e resistenza occorrono solo per portare a termine una corsa del genere!



4



5



6



1

1. La scatola del Power beam si fissa al manubrio tramite due cerniere elastiche. La trasmissione dei dati Ant (a onde radio) non richiede l'uso di fili, quindi l'installazione è facile e agevole. 2. Per bloccare il nullo sulla ruota, occorre ruotare la leva a cerniera gialla e spingere

l'unità di resistenza verso la gomma. È necessario che l'unità sia salda abbastanza da evitare che lo pneumatico scivoli durante le accelerazioni. Lo staffe che trattiene l'unità di resistenza è dotato di due fori per consentire l'uso di pneumatici fino a 29"



2

n'è per tutti i gusti, sembra incredibile, ma la interazione con il computer, oppure con eventuali avversari reali o virtuali, dona stimoli altrimenti impossibili da creare, o quasi, con il semplice, e spesso ripetitivo, allenamento indoor. Altro aspetto di interesse è dato dalla possibilità di creare programmi di allenamento personalizzati sfruttando le capacità del software. Basta opzionare il training test, rispettare il protocollo (a dir la verità un po' lunghino) e alla fine salvare i dati all'interno del computer.

Conoscendo i parametri fisici del ciclista, il software può elaborare i percorsi più appropriati, oppure creare un vero e proprio programma di lavoro con fasi alternate di carico e scarico molto utile per chi non ha troppa dimestichezza con i fondamentali dell'allenamento.

E se non bastasse? Con il trasferimento di dati gps si può riprodurre su Realpower ct lo stesso percorso effettuato outdoor.

Non poteva mancare, giustamente, una proposta per i patiti di internet: si chiama internet racing (costa 99 euro) e si tratta di un software che consente di partecipare a gare organizzate oppure darvi appuntamento sul web per sfide personalizzate, ovviamente su terreno "virtuale". Massima personalizzazione per tutte le configurazioni e, naturalmente, tanto divertimento. Infine il prezzo, 1.550 euro, che, giustamente per un prodotto di così alto livello, non può essere basso.

Cycleops

Il sistema di misurazione della potenza Power tap è balzato agli onori della cronaca grazie alla vi-

Li usa anche Pinotti

I rulli li fanno anche i ciclisti professionisti, ma solo in casi estremi, almeno gli italiani, perché altrimenti preferiscono riposarsi (in caso di pioggia) e aspettare che cambi il tempo per tornare a uscire su strada. Così si comporta anche

Marco Pinotti, bergamasco campione italiano a cronometro e membro del team Columbia: «Faccio al massimo un'ora al giorno, due se il maltempo perdura, ma non consecutive, un'ora alla mattina

l'altra il pomeriggio, altrimenti mi annoierei troppo». Ma c'è anche chi si spinge "oltre", più che altro per problemi climatici, soprattutto al Nord Europa. «Ricordo i primi tempi da professionista - prosegue Pinotti -, quando alcuni colleghi polacchi (Svorada e Spruch) mi raccontavano di sedute di più di 3 ore sui rulli. Ma da quelle parti quando fa freddo si ghinocchia tutto. Non saprei nemmeno cosa fare in tutto quel tempo, cerchi di far girare le gambe, qualche ripetuta di forza, ma dopo un'ora subentra inevitabilmente la noia». Discorso diverso, invece, per la preparazione alla cronometro, specialità di Pinotti, che ha portato la maglia azzurra anche agli ultimi mondiali di Varese. «Faccio circa 30' prima di partire, con diverse fasi di 5' al ritmo medio, oppure partendo dalla frequenza di base cerco di spingermi fino a quella di soglia».





3. Il design del "cavallo" è stato studiato per ottenere massima semplicità e efficienza. Una volta aperte e sistemate le gambe, la stabilità si ottiene facendo girare la rotella che regola la lunghezza del piedino in plastica.

4. Il rullo Power beam pro viene consegnato

all'interno di una praticissima borsa che consente di trasportarlo senza problemi (per il riscaldamento nelle gare a cronometro e di Coblenza) e di tenerlo al riparo dalla polvere quando cessa la stagione invernale e non si si allena più tra le mura domestiche

na per la "casa"

L'uovo di Colombo, eppure finora aveva pensato ancora nessuno. A realizzare una copertura per l'allenamento sui rulli. Lo ha fatto la Vittoria che ha presentato la sua idea per l'home training all'Eurobike l'anno scorso. E a pensarci bene l'idea è giusta, perché una gomma che scorre su un rullo non deve avere le caratteristiche tecniche di una gomma stradale. Di solito, infatti, sui rulli sono le coperture a "fine carriera" che si usano così. Zaffiro pro

indoor trainer, questo è il suo nome, è tutto rosso, ha il battistrada sfilabile in senso longitudinale, scorre molto bene, ma soprattutto è molto silenzioso. Per la felicità dei familiari, se ci si allena in casa, e dei vicini di casa. Quanto costa? 35 euro. Unico il colore, rosso.



stabilità che gli è stata data dai pro del team Garmin (che lo hanno usato in gara più o meno tutto l'anno). Lo stesso sistema viene utilizzato per l'indoor trainer PowerBeam pro che, in questo modo, consente di poter lavorare tenendo sotto controllo i watt, e per costruire programmi di allenamento mirati. Il design è totalmente nuovo, mi-

nimale, semplice e gradevole al tempo stesso. Molto bella e pratica, inoltre, la borsa con cui viene venduta e che consente di trasportarla e ripararla a modo nel momento in cui non viene più impiegata.

Sembra una cosa banale, ma non lo è. Dal punto di vista pratico la gestione, rispetto al Realaxiom, è molto più semplice perché non esiste la connessione diretta al computer.

Anzi, la trasmissione dei dati dal rullo alla "centralina" posta sul manubrio avviene tramite onde Ant wireless, cioè senza fili.

Quindi, piazzata la bici e sistemato il display sul manubrio, si può iniziare a pedalare senza il pensiero di dover spostare o piazzare fili penzolanti. Il rullo su cui scorre la gomma invece che in plastica è in alluminio, altrettanto silenzioso rispetto al Realpower, ma forse meno "grippante". Leggermente più complicata anche la gestione della corretta distanza del rullo dalla ruota.

Il ricorso al computer, volendo, è solo successivo all'esercizio, per scaricare, salvare ed eventualmente confrontare i dati dell'allenamento con quelli precedenti, oppure impostare gli allenamenti con parametri predefiniti da noi stessi.

Il tutto grazie al contributo del software Power agent (c'è anche il workout creator), che consente di valutare con estrema precisione il carico di ogni seduta di allenamento e dell'energia sviluppata in ogni singola prestazione.

Leggermente più conveniente il prezzo, 1.349 euro, anche se la dotazione di serie e le potenzialità sono abbastanza diverse.