

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

MAGNETIC DAYS, PAZZI DEI RULLI ANCHE QUANDO C'È IL SOLE

Maurizio Rocchi · Friday, March 26th, 2021

Forse vi chiederete che senso ha parlare di ciclotrainer e allenamenti indoor proprio ora che “scoppia” la primavera, che le giornate si allungano, che la temperatura sale e che per fortuna le restrizioni pandemiche non riguardano la pratica all’aria aperta della bicicletta.

Perché tutto questo? Perché quello sotto i riflettori è un “rullo” speciale: lo stiamo provando dallo scorso dicembre come vi abbiamo **raccontato qui** e nonostante la bella stagione sia praticamente arrivata, la voglia di salirci sopra è ancora alta; sì, ancora a pedalare dentro le mura di casa. **Stiamo parlando del Jarvis della Magnetic Days**, lo “smart trainer” che non è secondo a nessuno nella sua capacità di personalizzare scientificamente il tuo allenamento. Roba per ciclisti professionisti? Non solo. E la mia esperienza lo dimostra in pieno.

Qui sotto il video di Maurizio Coccia

Per chi i rulli li ha “rimossi”

Quarantacinque anni, ex-agonista, prima della mountain bike, poi delle granfondo su strada, gli allenamenti codificati con le tabelle li avevo mollati da un pezzo, da oltre dieci anni, esattamente quando ho lasciato da parte l’agonismo ma ho continuato ad andare in bici per quell’ “insano” piacere della fatica che forse i ciclisti ricercano più di qualsiasi altro sportivo. I rulli li avevo eliminati da un pezzo, quasi rimossi, nella mia testa rimanevano solo un retaggio noioso di lavori specifici fatti al chiuso di un garage, faticando all’ossesso con lo sguardo fisso sul pavimento come un “criceto”. Tantomeno la generazione più recente dei cosiddetti “**virtual reality trainer**” mi aveva fatto cambiare idea, quelli che mentre pedali sul rullo un software ti replica contemporaneamente come fossi un avatar su un monitor che hai piazzato davanti, magari anche assieme a concorrenti altrettanti altrettanto finti che ti pedalano affianco in mezzo a scenari e strade che pure essendo ispirati alla realtà, sono comunque virtuali, quasi “cartoni animati”... Difficilmente chi conosce la bellezza del vero ciclismo all’aria aperta può appassionarsi di sistemi simili, o quantomeno è difficile che riesca a subirne la fascinazione per lunghi periodi. Magari ti “parte” la voglia per un periodo, ma poi va scemando, si inaridisce...



Fascinazione Jarvis

Al contrario, tre mesi di allenamento con il Jarvis mi hanno fatto nuovamente appassionare dei “rulli”, a volte anche se fuori casa c’è il sole, che anziché farlo indoor avrei potuto benissimo pedalare “outdoor”. Sì, perché dietro questa fascinazione c’è un dispositivo che tutto è fuorché un ciclotrainer in senso classico e tantomeno è uno di quei dispositivi di simulazione che a tutto puntano fuorché all’allenamento e al vero lavoro specifico sulla bicicletta. Nulla di tutto questo con il Jarvis e il metodo Magnetic Days.

Alla base di qualsiasi tabella

Alla base di ogni qualsiasi tabella di allenamento deve esserci la volontà di seguirla e metterla in pratica, è vero, ma se parti con lo stimolo giusto il Jarvis – e la metodologia Magnetic Days – ti mette tutti gli strumenti a disposizione per appassionarti di questo sistema esclusivo, e farlo sia che tu sia un agonista che ha necessità di **lavorare in maniera codificata, sia che sia un ciclamatore che punta al benessere e alla forma fisica oppure come nel caso mio che tu sia un ex-agonista che con questo strumento può tornare a familiarizzare con il piacere di vedere, monitorare e quantificare in maniera incredibilmente precisa i progressi che fai con i tuoi allenamenti. Vi spiego il perché.**



Metodo polarizzato, complementare alla strada

Prima di tutto il metodo Magnetic Days è polarizzato, ovvero alterna i lavori che si svolgono sul Jarvis a quelli che si fanno su strada. Non esiste un rapporto definitivo e univoco nella proporzione del lavoro che settimanalmente devi fare sul dispositivo e quelli che devi fare su strada, ma i benefici migliori questo sistema te li garantisce proprio se unisci il lavoro sul rullo a ciò che poi andrai ad integrare allenandoti su strada (o in fuoristrada), magari anche assieme agli amici: **“Due allenamenti intrasettimanali sul Jarvis sono ideali per impostare un buon programma di**

allenamento per la maggior parte dei ciclisti amatoriali” – spiega Luca Bianchini, che per Magnetic Days è uno dei coach certificati -.

L’obiettivo è massimizzare il volume medio che l’amatore normalmente fa, circa dieci ore a settimana, puntando a lavorare soprattutto sull’alta intensità o su quelli che noi chiamiamo Intensity Interval Training e Sprint Interval training». **Si tratta di lavori di qualità basati sulle variazioni di ritmo e sulle progressioni. Intensità più basse?** Puoi farle eccome, certo, magari sono dedicate al praticante di livello meno evoluto, ma sicuramente meno appartengono al bagaglio dei cosiddetti HTT, ovvero High Tech Training, che appunto sono dedicati al ciclista più esperto e che si focalizzano su intensità di lavoro alte o medio/alte; i lavori “al medio”? No quelli è meglio lasciarli alle uscite all’aperto del sabato e della domenica, lasciando invece al Jarvis l’onere di farci pedalare nelle zone di lavoro più premianti per costruire la condizione. Tutto questo con sedute che non vanno mai oltre i sessanta, settanta minuti, ma settanta minuti concentrati, pieni di “qualità”. È in questo senso che il metodo Magnetic Days è perfettamente complementare alle uscite su strada, che appunto diventano uno dei due poli di un programma di allenamento estremamente eterogeneo, completo e variegato.



Una fotografia fedele di che atleta sei




Per dirla tutta, a farti appassionare al Jarvis e agli HTT è anche la precisione assoluta nella misurazione della forza erogata (e in questo video vi spieghiamo come il dispositivo viene calibrato: <https://youtu.be/PbfA-0skVzs>), l’incredibile fluidità dell’unità di scorrimento, la precisione nella variazione della forza applicata e l’estrema silenziosità anche ad alti regimi di velocità. Tutta questa, però è solo la componente “hardware” del metodo Magnetic Days. Sì, perché ciò che completa e rende unico nel suo genere questo dispositivo è il suo software di gestione, vero e proprio laboratorio in grado di fare un’analisi incredibilmente fedele delle tue caratteristiche atletiche, vedere che tipo di ciclista sei, come lavora il tuo motore, quali i tuoi punti forti o deboli, quali i miglioramenti (o decrementi) del tuo livello di allenamento.



Come in pianura, senza vento

Nello specifico Jarvis riproduce nella maniera più verosimile possibile quella situazione di marcia in bici che corrisponde alla pianura senza vento: si tratta della condizione migliore per misurare, calibrare e definire l’intensità dello stimolo allenante, o se preferite l’intensità della ripetuta, la stessa che quando ti alleni su strada è impossibile tenere sotto controllo in maniera così precisa, perché lì intervengono molte, troppe variabili di disturbo come ad esempio una folata di vento improvvisa, la variazione anche impercettibile del piano stradale, le buche o ancora gli intralci connessi al traffico o ai veicoli che eventualmente sopraggiungono. Sul Jarvis impedimenti del genere non esistono, mentre ti alleni sei solo tu che ti interfacci con la macchina attraverso il suo software che ti snocciola in modo più che dettagliato tutte le informazioni atletico-funzionali che stai producendo in quel momento.

“Ma è cosa che fanno anche tanti altri rulli?”, potreste obiettare: affatto, la differenza sostanziale tra il sistema Magnetic Days e tutto il “resto del mondo rulli” sta proprio qui, e se così è per due ragioni che rendono questo protocollo unico nel suo genere.

- 
- 
- 

“Dentro” i watt scindendo la forza e la velocità

Negli ultimi dieci, quindici anni le metodologie di allenamento hanno aggiunto alla frequenza cardiaca il parametro dei watt come pilastro per monitorare, valutare e impostare qualsiasi schema allenante per gli atleti di uno sport di resistenza come è il nostro. Questo criterio è stato applicato per gli allenamenti su strada, poi facilmente è stato declinato anche sui ciclotrainer, che hanno aggiunto l'espressione assoluta del wattaggio come informazione relativa alla seduta allenante. **Il sistema Magnetic Days va oltre, perché cerca di indagare come l'atleta tende fisiologicamente a sviluppare quel wattaggio, ovvero come la sua struttura fisica e metabolica combina le due componenti fondanti del lavoro espresso sui pedali:** la forza applicata sui pedali e la velocità (o per spiegarci più semplicemente la cadenza).

Un cloud di esperti

A corredo di tutto, c'è uno staff di allenatori professionisti che per Magnetic Days lavorano e che in cloud seguono passo dopo passo i tuoi allenamenti, analizzano le curve di lavoro che hai prodotto nei vari HTT e di conseguenza modulano i tuoi allenamenti in base alle tue capacità/necessità ed obiettivi, oppure modificano il piano di lavoro “scrivendo” dei nuovi HTT specifici per te. **Magnetic Days, insomma, è tutto meno che un gioco o una simulazione**, è la dimensione più avanzata di quello che abbiamo sempre chiamato allenamento indoor, e per questo gli abbiamo sempre assegnato meno dignità rispetto ai “veri” allenamenti all'aperto. Con questo metodo, sicuramente, è il caso di aggiornare la nostra percezione e le nostre idee.

a cura di Maurizio Coccia ©Riproduzione Riservata-Copyright© InBici Magazine

This entry was posted on Friday, March 26th, 2021 at 7:00 am and is filed under [News](#), [STRADA](#), [TECNICA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.