

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

NICO VALSESIA: “ECCO COME MI ALLENO CON LE PEDIVELLE FORZA PURA.”

Maurizio Rocchi · Sunday, January 31st, 2021

L'uso delle pedivelle in bici per un allenamento specifico che coinvolga tutti i distretti muscolari inferiori, non è ancora una pratica molto diffusa tra gli atleti amatori. Ma le **pedivelle indipendenti FORZA PURA** stanno elevando il concetto di pedalata ad un livello superiore: non solo divertimento e un po' di sana fatica, ma anche tecnica volta a migliorare efficienza e resa nel medio-lungo periodo.

Sì, perché le nuove pedivelle ideate da **MagneticDays** in collaborazione con il campione di endurance **Nico Valsesia**, sostituiscono il sistema classico con uno “indipendente” dal movimento centrale, offrendo all'atleta un modo totalmente nuovo di percepire non solo la pedalata ma anche il proprio asset in bici. Con le **pedivelle Forza Pura**, infatti, tutti i gruppi muscolari coinvolti nelle 4 fasi della pedalata sono allenati in modo selettivo, in particolare quelli che – come nella maggior parte dei casi avviene – non vengono quasi mai utilizzati.

E a proposito di **Nico Valsesia**, lo abbiamo raggiunto telefonicamente per rivolgergli tre domande e capire meglio sia il suo personale utilizzo delle **pedivelle indipendenti FORZA PURA** all'interno di un piano di allenamenti settimanale, sia quanti e quali benefici stia ottenendo nel ciclismo e nella corsa.

Come utilizzatore delle pedivelle FORZA PURA, qual è fino ad ora la tua percezione in termini di carico durante una sessione di allenamento? E quali benefici hai notato nella pratica del ciclismo e della corsa?

*Intanto cominciamo col dire che il mio utilizzo di **FORZA PURA** si divide tra indoor – sui **rulli per bici JARVIS** – e outdoor, ma ci tengo a sottolineare subito una cosa: il problema iniziale sono i carichi, e questo è un aspetto da non sottovalutare assolutamente. Essendo le pedivelle dotate del sistema di blocco/sblocco **Fast & Easy** che consente di passare in modo facile, immediato e sicuro dalla modalità classica (vincolate al movimento centrale) a quella totalmente svincolata, è chiaro come ci si debba abituare gradualmente ad un carico di lavoro diverso e, per certi aspetti, più faticoso.*



*Sbloccando totalmente le pedivelle FORZA PURA dal movimento centrale, infatti, possono essere svolti lavori specifici su una gamba o su entrambe, volti a migliorare l'efficacia della pedalata e ridurre l'alternanza spinta-trazione che determina l'oscillazione della potenza espressa sui pedali. In parole povere, **FORZA PURA obbliga l'atleta a mantenersi dritto sulla sella senza sbilanciarsi**, utilizzando moltissimo la regione del core con una migliore distribuzione delle forze nel medio-lungo periodo. Per quanto riguarda la percezione in termini di carico, è importante capire che durante il primo mese di utilizzo può capitare di demoralizzarsi, ma è del tutto normale per chi non ha mai utilizzato un prodotto di questo tipo. Come **benefici percepiti nel ciclismo e nella corsa** direi che siamo ad un 50 e 50, se non addirittura qualcosa in più nella corsa, ma gli effetti cominciano a vedersi dopo circa un mese e mezzo di utilizzo, tempo necessario a smaltire i carichi. Ovviamente, anche il tempo di smaltimento può variare, ma dipende molto da come ogni singola persona risponde "fisicamente" ad un modo di pedalare che coinvolge davvero tutti i distretti muscolari deputati alla pedalata.*

Qual è la tua giornata di allenamento tipo con le pedivelle FORZA PURA?

*Prima di programmare una **giornata di allenamento tipo con le pedivelle FORZA PURA** è bene, come detto, approcciarsi in maniera graduale, per sollecitare muscoli come flessore dell'anca e femorale normalmente poco o per nulla stimolati. Quando dopo un mese e mezzo si smaltiscono i carichi, allora è possibile cominciare a programmare degli allenamenti all'interno di un piano settimanale. FORZA PURA, infatti, la considero **una vera palestra racchiusa in un paio di pedivelle** che ti permette di sviluppare qualità non solo a livello della pedalata ma anche addominale e lombare, una condizione che in bici non accade.*

*A livello cardiaco, l'uso delle **pedivelle FORZA PURA** implica un aumento di 10/15 battiti in più rispetto alla norma. Ed è per questo motivo che bisogna procedere per gradi, per non affaticarsi e dare il tempo al proprio fisico di percepire cosa sta succedendo a livello muscolare. Per quella che è la mia esperienza, non bisognerebbe mai smettere di utilizzare FORZA PURA, nemmeno nella stagione di gare. Durante il periodo autunno-inverno per esempio, ovvero dall'off season*

all'inizio della preparazione, consiglieri 3 uscite easy a settimana durante il primo mese, così suddivise:

- **primi 20 giorni:** modalità vincolata per i primi 15 minuti come riscaldamento e a seguire 15-20 minuti al massimo in modalità svincolata;
- **successivi 15 giorni:** modalità vincolata per i primi 10 minuti come riscaldamento e a seguire 25-30 minuti al massimo in modalità svincolata;
- **successivi 10 giorni:** modalità vincolata per i primi 5 minuti come riscaldamento e a seguire fino a 40-45 minuti al massimo in modalità svincolata in base alle proprie esigenze e riscontri.

Quando invece la stagione di gare comincia ad avvicinarsi, consiglieri due uscite di mantenimento a settimana della durata di 45 minuti, tutti in modalità svincolata. Se per esempio in 3 settimane abbiamo due gare, ci si potrebbe organizzare come segue:

- prime due settimane: modalità svincolata per 45 minuti
- ultima settimana (pre-gara): scarico

Una volta che le **pedivelle FORZA PURA** entrano a far parte della vita dell'atleta, ovvero quando si è stabilito quel "feeling muscolare", consiglio di effettuare 3 uscite al mese di 2 ore alternando sempre le due modalità di utilizzo. E' bene, infatti, abituarsi alle diverse sensazioni che si percepiscono quando si è vincolati al movimento centrale e quando no, proprio per capire come e quanto lavorano i muscoli coinvolti nella pedalata. Queste uscite, diverse per obiettivo e intensità rispetto a quelle descritte in precedenza, potrebbero essere organizzate così:

- fase di riscaldamento in modalità vincolata per i primi 15 minuti;
- fase di lavoro (uscita) in modalità svincolata per 1 ora e 30 minuti;
- defaticamento (e rientro a casa) in modalità vincolata.

Quando e a chi consigli le pedivelle FORZA PURA?

L'esercizio principale, e anche quello migliore, che si può fare è **USARLE**: le **pedivelle FORZA PURA vanno usate**. Come dico sempre, bisogna avere la voglia di farsi il mazzo. Se non c'è desiderio di faticare un pochino, non ha senso utilizzarle. Nel primo mese e mezzo sarà normale essere affaticati, ma dopo aver smaltito i carichi tutto diventerà più semplice e divertente. E' un po' come affrontare una salita in bici o di corsa. **La fatica che si prova non è nulla in confronto alla gioia di arrivare in cima**. E a proposito di fatica, pedalare in salita con FORZA PURA svincolata – per assurdo – è più facile che in pianura, perché le pedalate sono inferiori e il core sostiene meglio la pedalata, ma nel contempo si riesce ancora di più a percepire tutti i muscoli coinvolti nel gesto atletico. A chi consiglio FORZA PURA? Sono diversi i "destinatari" di questo prodotto così semplice ma anche totalmente innovativo. I primi sono coloro che vogliono fare fatica e migliorare, poi ci sono coloro che hanno una differenza tra le gambe in termini di forza espressa, chi ha problemi di dismetrie oppure coloro che hanno esigenza di recuperare il tono muscolare in seguito ad un infortunio o lungo stop. Compiendo il gesto più semplice del mondo e utilizzando FORZA PURA, si riescono a sfruttare al meglio tutti i distretti muscolari coinvolti nelle fasi della pedalata.

E poi ci sono gli amatori. A mio parere FORZA PURA è indicata maggiormente per due tipologie di atleti: il triatleta e il podista. Nel triathlon, con FORZA PURA si lavora indirettamente sulla diminuzione dell'impatto nella corsa, proprio perché il triatleta si abitua molto meglio al cambio

di sensazione tra la bici e la corsa. Senza dimenticare poi l'aspetto della riequilibratura della posizione in sella e della pedalata, che permette di riflesso un minor consumo di energie. Anche il podista puro, quindi, può e deve considerare l'allenamento "alternativo" con FORZA PURA, perché così facendo correrà meno ma più di qualità, salvaguardando le articolazioni. Insomma, con FORZA PURA ci si guadagna sempre, si impara a pedalare, non si hanno punti morti e si previene anche l'integrità delle ginocchia.



fonte MagneticDays – ©Riproduzione Riservata – Copyright© InBici Magazine

This entry was posted on Sunday, January 31st, 2021 at 3:30 pm 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.