

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## RULLI PER BICI E BENEFICI DI UN ALLENAMENTO INDOOR PERSONALIZZATO

Maurizio Rocchi · Sunday, December 13th, 2020

Siamo nel pieno dell'inverno, e in questi giorni sta facendo sentire tutto il suo fervore.

In questo momento particolare siamo tutti ancora più consapevoli come l'**allenamento indoor personalizzato** sia la soluzione migliore, non solo per tenersi in forma e dare "ossigeno" a mente e corpo, ma anche per puntare sulla qualità. **L'allenamento sui rulli per bici**, anche grazie all'aiuto della tecnologia, può soddisfare una serie di esigenze a tutti i livelli, dal benessere generale fino alla qualità della prestazione. Adesso, però, è quanto mai necessario cercare di ottimizzare la nostra giornata al meglio senza farsi prendere dal panico, ricordandosi che anche fattori come riposo e alimentazione, se gestiti al meglio, possono essere determinanti per incrementare lo stato di forma.

I benefici dell'allenamento indoor sui rulli

**Tra i benefici principali dell'allenamento indoor sui rulli** ci sono la **riduzione dello stress** e il **miglioramento dello stato di salute cardiovascolare**. Una sessione di **allenamento sui rulli** produce un rilascio di endorfine a livello cerebrale, neurotrasmettitori naturali prodotti dal cervello e responsabili del miglioramento dell'umore, dell'abbassamento dei livelli di stress e del miglioramento della risposta immunitaria, fattore quest'ultimo indispensabile per mantenere efficiente il nostro sistema immunitario. Il rilascio di endorfine è un qualcosa che accade durante qualsiasi forma di attività fisica e il **ciclismo indoor** non fa eccezione. Allenarsi sui rulli, infatti, **stimola il flusso sanguigno** e la produzione di nuove cellule cerebrali, rappresentando un'attività completa anche dal punto di vista cardiaco. L'alternanza di momenti di sforzo intenso ad altri più leggeri, consente di variare la frequenza e creare sempre nuovi stimoli. Se questo è vero per un'attività ciclistica indoor classica, è ancora più vero con un **allenamento personalizzato sui rulli** come quello sviluppato dalla **metodologia HTT** di **MagneticDays**.



Photo Courtesy: [www.hlmphoto.it](http://www.hlmphoto.it)

## Stimoli e benefici di un allenamento indoor personalizzato

Partendo dal presupposto che l'uscita in bici è fondamentale – come ricordano spesso gli amici di [4Bicycle](#) – un **allenamento indoor personalizzato permette di creare stimoli continui per mente e corpo**, fondamentali per una crescita della condizione e della prestazione passo dopo passo. In indoor, infatti, ci sono tanti fattori da considerare rispetto all'outdoor, in particolare quando parliamo di un allenamento mirato che ha l'obiettivo di sviluppare una parte specifica della prestazione (forza, soglia, fuori soglia etc.) rivolta al conseguimento del massimo risultato e del benessere.

La metodologia HTT permette di capire quali sono le possibilità fisiche dell'atleta in un preciso momento, quanto si può o non si può spingere, e su quale aspetto si deve lavorare per migliorare. Ecco perché un **allenamento personalizzato** non è solo la “tabella” ma, in indoor, è la capacità di capire quello che è meglio per l'atleta in quel periodo preciso, qual è il regime ottimale e quale il tempo recupero.



## I Newton nell'allenamento indoor sui rulli

Il plus distintivo del sistema di **allenamento indoor sui rulli MagneticDays** è quello scindere il dato di **Potenza (Watt)** nelle sue due componenti fondamentali: **Forza (Newton) e Velocità (RPM)**, e di allenarle in modo specifico, singolarmente o in combinazione. Stessi soggetti che esprimono uguale Potenza, possono risultare completamente diversi in termini di Newton ed RPM espressi nella pedalata, necessitando quindi allenamenti personalizzati completamente differenti. Un esempio: consideriamo un atleta che in soglia, a 90 rpm, produce un wattaggio di 250 Watt (26,5 Newton). Con un ritmo di pedalata inferiore ai 90 rpm, per esempio 85, occorreranno 29 Newton per produrre 260 Watt, esercitando quindi una forza maggiore. Al contrario, superando le 90 pedalate, per esempio 100 rpm, occorreranno 25 Newton per produrre 260 Watt sviluppando così una maggiore agilità. MagneticDays permette di lavorare sempre con un valore fisso (Watt o Newton) a seconda se si voglia privilegiare un lavoro di Potenza o di Forza. Ognuno di questi passaggi crea uno stimolo diverso che permette di affrontare ogni allenamento con obiettivi diversi ma mirati.

fonte MagneticDays

This entry was posted on Sunday, December 13th, 2020 at 8:00 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.