PERCHE' IL RAPPORTO FISSO?

Ecco, ci risiamo quasi: metà novembre è già sotto le ruote, ci avviciniamo a dicembre e all’inizio della nu “stagione di allenamento”. Torna d’attualità parlare di “scatto-fisso”, l’allenamento tanto usato nel ciclismo di anni fa, ma tornato più che mai d’attualità, specialmente perché rivisitato e “adattato” alle esigenze dell’atleta del ventesimo secolo. Da questo punto di vista la metodica di lavoro FORZA&OSSIGENO ha sempre creduto nello “skattofisso” e proprio pensando a questa metodica di lavoro A&G Sporting ha specificamente pensato ad una bici nata per questo tipo di allenamento. Nel periodo invernale, subito dopo le prime pedalate di “riadattamento” sarebbe infatti bene utilizzare in alcune sedute di allenamento (e per circa un totale di 800-1.200 chilometri) il rapporto fisso. Lo scopo dell’utilizzo di questo sistema di allenamento (e il motivo di farlo proprio ad inizio stagione) è quello di “costringere” la gamba al gesto corretto della “pedalata rotonda”, così da imprimere nel bagaglio tecnico del ciclista una sorta di memoria meccanica che durante la stagione lo aiuterà a adottare proprio un sistema di pedalata massimamente redditizio, sia in situazioni di relax che sotto massimo sforzo. Vista la tipologia del terreno della Parigi-Roubaix (sconnesso e, in caso di pioggia molto scivoloso), dopo ripetute esperienze Franco Ballerini aveva capito che la pedalata più redditizia per “volare” sopra le pietre era proprio una pedalata rotonda e più agile possibile. Così il nostro Ct, quando era corridore, era solito eseguire i lavori preventivi con il rapporto fisso durante il mese di gennaio, continuando però a dare continui “richiami” alla sua tecnica di pedalata, montando il rapport fisso sulla sua bici anche nelle settimane di marzo e aprile, a ridosso della domenica di pasqua, data tradizionale dello svolgimento della Roubaix. E visti i risultati (due Roubaix vinte e molti altri podi…) quello del Ballero non dovrebbe essere stato un lavoro inutile o, peggio, sbagliato. Stesso discorso però possiamo tranquillamente farlo per le competizioni di mountainbike, ove il percorso è certamente ancor più accidentato di quello che il Ballero trovava nella foresta di Aremberg. Veniamo all’atto pratico: quali i rapporti giusti da usare per le sedute con il giro fisso? O meglio, quale frequenze di pedalata (rpm) tenere? Per quanto riguarda le frequenze di pedalata, sarebbe bene tenersi tra le 100 e le 120 rpm, percorrendo almeno all’inizio percorsi pianeggianti e se possibile con pochi incroci e semafori. Ricordiamo anche che la pratica dello Spinning al coperto, nel cado di una palestra, è un’ottima alternativa all’impiego del giro fisso in allenamento su strada. Ricordiamo che per abituarsi alla pedalata “costretta” del rapporto fisso bisognerà osservare alcune precauzioni, come quella appunto di cominciare con le prime uscite su percorsi pianeggianti e possibilmente privi di traffico. Scoprirete però, con il passare dei chilometri, che una pedalata sempre più “facile” e armonica accompagnerà le vostre uscite successive. Con lo scorrere dei chilometri e delle uscite, sarà poi possibile aumentare lo sviluppo metrico dei rapporti. Ricordiamo però che l’utilizzo del rapporto fisso, oltre a favorire una corretta meccanica della pedalata, contribuisce non poco alla perdita del grasso in eccesso, visto che il dispendio calorico di un’uscita di 1 ora con il rapporto fisso può essere equivalente a due ore pedalate a rapporto libero, s’intende sempre sullo stesso percorso. L'utilizzo contemporaneo dello scatto fisso nella settimana di allenamento del biker è un ottimo sistema per velocizzare la pedalata SCHEMA DI UTILIZZO A NOVEMBRE-DICEMBRE va inserito come semplice uscita generica (comunque tenendo la cadenza di 100 rpm) post seduta in palestra, vale a dire circa 1h su strada o 30-35’ di seduta su bici da spinning. A GENNAIO va inserito nelle uscite settimanali non come unica forma di pedalata, ma “accompagnato” da allenamenti sulla distanza (anche in Mtb) e potremmo così usare questo schema: LUN: SKATTO FISSO MAR: riposo MER: DISTANZA 2-3 ORE MTB o STRADA (con impegno F&O) GIOV: SKATTO FISSO VEN: riposo SAB: SKATTO FISSO DOM: DISTANZA 3-4 ORE MTB o STRADA (con impegno F&O)

Rapporto consigliato per le prime 3-5 uscite: (44x20 nella specifica bike SKATTOFISSO™) 39x17 o 41-42x19-20. Tempo delle uscite: 1 ora – 1 ora e mezza -. Frequenza cardiaca “lenta”. Percorsi pianeggianti. Rapporti consigliati per le successive 3-5 uscite: (44x20 nella specifica bike SKATTOFISSO™) 39x15-14 o 41-42x17-16. Tempo delle uscite: 1 ora e mezza – 2 ore e mezza. Frequenza cardiaca “lenta”-“media”. Percorsi ondulati. Rapporti consigliati nelle ultime 3 uscite: (44x20 ne SKATTOFISSO™) 39x17 o 41-42x19. Tempo delle uscite: 2 ore. Frequenza cardiaca “lenta”. Percorsi pianeggianti.