

la **Bicicletta**

Cycling.it

TECNICA

LA QUESTIONE DELLA PEDIVELLA

ALLENAMENTO

LA GESTIONE DELLE ENERGIE

GF

TANTE PAGINE SULLE GRANFONDO: PRESENTAZIONI, CIRCUITI E ANALISI!

MENSILE

20337



9 771123 921008

RUOTE FSA SL- PER TUBOLARI GENEROSI

RIDLEY NOAH FB FAST
AERODINAMICA FINO IN FONDO



OLMO LINK
UN'OTTIMA BICI DI GAMMA MEDIO-ALTA



6,00 € - Anno XXIX, n. 337, gennaio 2012 - Tariffa R.O.C. (ex 20/0) - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, DCB Roma

Bicicletta
TECNICA

Kinetic ROCK AND ROLL

BALLA COI RULLI

— Prodotto da un'azienda americana, è uno tra i più realistici indoor trainer: è il Rock and Roll, che riproduce fedelmente la pedalata su asfalto - compresa l'azione in fuorisella - grazie al suo telaio con un'ampia base di appoggio e con una staffa di bloccaggio della bici fissata su un fulcro oscillante. —

di Maurizio Coccia

KINETIC

ROCK AND ROLL

BALLA COI RULLI

Ll trainer che vi presentiamo è prodotto negli Stati Uniti, a Minneapolis per l'esattezza. È costruito da Kinetic, uno dei numerosi marchi di proprietà della Kurt, una "major" dell'industria meccanica d'oltreoceano, che più che sui rulli fonda il suo "core-business" sulla costruzione di armamenti, proiettili, missili e carri armati. Oltre a questa, una voce rilevante della produzione Kurt è poi assorbita dall'industria meccanica di precisione, con supporti meccanici industriali realizzati con materiali ferrosi e non. Tutto questo per dire che, per un gruppo di tali dimensioni ed esperienza, realizzare un rullo per l'allenamento del ciclista non poteva che essere un gioco da ragazzi: a farsene carico è stato Kinetic, il marchio che all'interno del gruppo è specializzato nelle cosiddette "soluzioni fitness". Il rullo si chiama Rock and Roll e si posiziona al vertice di una gamma prodotto costituita da tre trainer. Gli altri due sono il Cyclone e il Road Machine, ma rispetto a questi due - e anche rispetto agli altri rulli

**LA
POSSIBILITÀ
DI PEDALARE
ANCHE IN
FUORISELLA
AGGIUNGE AL
RULLO
INTERESSANTI
POTENZIALITÀ
ALLENANTI.**



oggi in commercio - si differenzia per una caratteristica esclusiva: ha un funzionamento oscillante che permette di pedalare in fuoriseella e che riproduce in una maniera molto realistica le sensazioni che si provano su strada.

TELAIO OSCILLANTE

A differenza dei rulli tradizionali, il telaio del Rock and Roll si avvale di una piattaforma di appoggio al suolo molto ampia (122x66 cm l'area ingombrata), sulla quale la staffa a forma di "V", destinata a reggere la bicicletta, è impernata su un solo punto e non su due, come accade

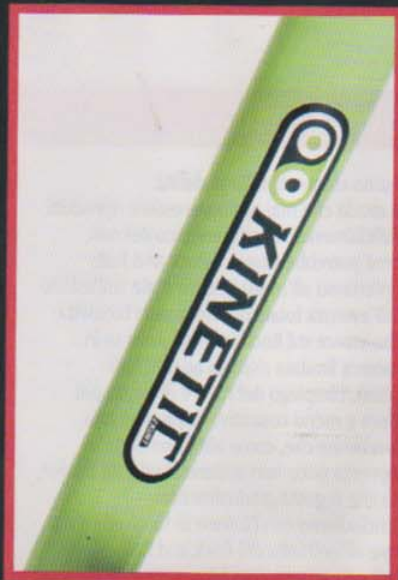
di solito. Inoltre, il vincolo in quel punto si sviluppa attraverso una doppia serie di elastomeri con forma cilindrica che si interpongono tra tre piattaforme in acciaio unite grazie a due viti con testa esagonale da 17 mm. Questo tipo di architettura garantisce alla staffa di fissaggio della bici un comportamento oscillante. L'oscillazione laterale della bici è libera e può arrivare a un'escursione radiale massima di circa 20 gradi, sia nella parte destra sia in quella sinistra: si tratta a tutti gli effetti di condizioni in grado di riprodurre il comportamento ondeggiante che

**Bicicletta
TECNICA**

IL ROCK AND ROLL NEI DETTAGLI

1 La doppia serie di elastomeri collocati nel punto di in fulcro, tra base di appoggio al suolo e staffa di fissaggio bici: consentono alla bici l'ondeggiamento. 2 La staffa è fissata alla base con due viti esagonali, il cui serraggio è indipendente dal grado di oscillazione laterale: quest'ultima rimane fissa sia per ampiezza sia per tensione. 3 La ghiera di sicurezza da usare per fissare la bici al telaio. 4 Il fissaggio bici è velocizzato da una leva a scatto. 5 Nella parte posteriore, l'unità di resistenza ospita la manopola che gestisce il grado di tensione tra rullino di scorrimento e copertura: è questo l'unico parametro su cui il Rock and Roll permette di intervenire. 6 La piattaforma di fissaggio ruota Turntable Riser Ring: la sua forma cilindrica presenta nel margine superiore otto merlature semicircolari, che consentono di posizionare la copertura a un'altezza da terra variabile tra 5, 6, 7,5 e 9 cm, così da adattarsi alle differenti tipologie di bicicletta. 7 Il volano supplementare Pro Flywheel: ha dimensioni e peso maggiori rispetto a quelle del volano di serie, al quale il Pro Flywheel va aggiunto: la sua capacità di rendere ancora più fluida la pedalata è per questo eccellente. 8 Sia la staffa di fissaggio bici sia la base di appoggio al suolo sono in acciaio tubolare: in particolare, la base di appoggio ha una struttura modulare, che si monta con una chiave esagonale.





BASE AMPIA

La base di appoggio al suolo sviluppa un'area di 122x66 cm, in linea generale molto più ampia di quella degli altri trainer, che, a differenza del Rock and Roll, non hanno necessità di compensare il movimento oscillatorio prodotto dal ciclista nell'azione in fuorisella. Il telaio impiega robusti tubi in acciaio con sezione di 4 cm. Gli elastomeri hanno forma circolare: sono questi che consentono alla bici di oscillare. Infine, l'unità di resistenza ha un sistema di scorrimento di tipo fluido.

si verifica in bicicletta quando si pedala in fuorisella. Il realismo del sistema è ulteriormente accentuato dalla deformazione elastica che la staffa di fissaggio della bicicletta subisce in senso verticale, quando questa è sottoposta al carico sussultorio prodotto dall'insieme ciclista+bicicletta.

PIATTAFORMA ROTANTE

La "magia" dell'equilibrio in bicicletta fa sì che, una volta imparato a reggersi su due ruote, non si stia più a pensare che per stare in equilibrio si effettuano automaticamente delle continue correzioni dell'angolo di sterzo, l'ampiezza delle quali varia verso destra o verso sinistra in base a come è distribuito in quel momento il peso del ciclista. Questo fa sì che, anche quando si procede su un rettilineo ad alta velocità, sullo sterzo si verifichino sempre impercettibili rotazioni al fine di garantire l'equilibrio. Questa premessa era d'obbligo per introdurre il Turntable Riser Ring, la piattaforma circolare girevole venduta separatamente al rullo Rock and Roll, ma che di questo rappresenta un accessorio obbligato qualora si voglia

IL MOVIMENTO DESTRA-SINISTRA È POSSIBILE GRAZIE A UNA SERIE DI QUATTRO ELASTOMERI POSTI NELL'UNICO PUNTO DI INFULCRO TRA BASE DI APPOGGIO E STAFFA DI FISSAGGIO DELLA BICI.

apprezzare fino in fondo il realismo. La piattaforma ha una base di appoggio di 24 cm, al di sopra della quale sono collocati dei rulli che consentono alla parte cilindrica soprastante di ruotare liberamente. Nel margine superiore, il cilindro presenta una serie di merlature, in tutto otto, con forma semicircolare, funzionali ad alloggiare la copertura anteriore della bicicletta in quattro punti con altezze differenti, utili per riportare a un livello parallelo al terreno biciclette di diversa misura o diversa tipologia. Grazie al Turntable Riser Ring, lo sterzo potrà ruotare liberamente e assecondare così, nel modo più verosimile possibile, le microcorrezioni di traiettoria che abbiamo detto caratterizzare una vera pedalata su strada.

L'UNITÀ DI RESISTENZA

Passiamo a descrivere l'unità di resistenza, ma non prima di aver speso qualche parola sul sistema di fissaggio della bicicletta. Questo si avvale di due perni in acciaio fissati nella staffa a "V": a destra c'è quello la cui escursione laterale è gestita per avvvitamento, a sinistra c'è quello la cui escursione è governata da una

leva di bloccaggio manuale, che serve a serrare fermamente la bici una volta che è stata definita l'interdistanza esatta con il perno di sinistra. La staffa è compatibile con qualsiasi bici, sia da strada sia mountain bike. Passiamo ora all'unità di resistenza: il rullino di scorrimento si adagia automaticamente alla copertura della bicicletta grazie a un meccanismo a molla la cui tensione è regolabile attraverso una manopola in materiale sintetico, che serve ad aumentare o diminuire la resistenza applicata e, assieme ad essa, l'impegno richiesto all'utilizzatore. Approfittiamo dell'occasione per segnalare che il Rock and Roll non prevede alcuna possibilità di variare in "remoto" - ad esempio, attraverso una leva a manubrio - la resistenza applicata. La regolazione della resistenza è dunque possibile solo attraverso la manopola in sintetico di cui si diceva. Inoltre, il Rock and Roll non è collegabile a dispositivi elettronici esterni (computer o display digitali). E terminiamo con il rullino di scorrimento: la rotazione interna è con sistema a fluido, mentre il rullino è realizzato in una lega →



KINETIC ROCK AND ROLL BALLA COI RULLI

metallica con eccellenti capacità di dispersione del calore, così da ridurre il surriscaldamento e prevenire il rumore prodotto e il consumo dello pneumatico. Sempre al fine di dissipare al meglio il calore, il rullino è stato progettato con un diametro e una larghezza elevati, rispettivamente di 55 e 70 mm. Il rullino è infine collegato a un volano in acciaio di grosse dimensioni - 16 cm di diametro, 17 mm di larghezza - così da migliorare la fluidità e l'omogeneità della pedalata.

**Bicicletta
TECNICA**

I PREZZI DEL RULLO E DEGLI ACCESSORI

Il Rock and Roll è disponibile al pubblico a 499 euro: la confezione

QUANDO CI SI ALZA, LA BICI ONDEGGIA E SI MUOVE UN PO' ANCHE IL TELAIO



Preparatevi a dimenticare le sensazioni "classiche" percepite sui rulli qualora vi capitasse di salire sul Rock and Roll: l'architettura e il funzionamento di questo trainer sono infatti tutti diversi dai rulli tradizionali. Le tre foto lo provano con evidenza. In particolare, le due foto laterali documentano l'escursione massima alla quale è in grado di arrivare la staffa di fissaggio e, assieme a questa, la bicicletta: siamo tra i 20 e i 25 gradi, che corrispondono grossomodo all'inclinazione che registra una bicicletta quando si effettua una salita in fuorisella a un'intensità media. Le foto ci permettono anche di dimostrare che il movimento oscillatorio del ciclista produce una flessione dei due bracci di appoggio al terreno, ma senza che questo produca uno spostamento sul terreno della base di appoggio, visto che il punto di infulcro del Rock and Roll rimane sempre ben fermo sul punto in cui lo si è posizionato inizialmente.

LA PROVA

Abituato a pedalare sui classici trainer con telaio a struttura fissa, la sensazione che ho percepito al primo impatto salendo sul Rock and Roll è stata strana: è bastato salire in sella perché la bici si inclinasse subito da un lato, cosa che, per chi è abituato ai classici rulli con telaio rigido (praticamente tutti), trasmette inizialmente un'idea di insicurezza e scarsa affidabilità. Bastano invece poche pedalate per capire che questa impressione è errata, ed è anzi proprio l'oscillazione il punto di forza del Rock and Roll. Il rullo ondeggia lateralmente sia che ci si alzi sui pedali sia che si rimanga seduti in sella: in questo caso, la sensazione iniziale - sempre per chi è abituato ai rulli con telaio fisso - è quella di perdita di potenza, di un'azione meno efficiente. Basta poco per comprendere che anche questa è un'impressione fallace, prima di tutto perché su un rullo la velocità prodotta è fittizia e, inoltre, perché ciò che si allena sul rullo è la potenza scaricata sul rullino, a prescindere da quale movimento effettui l'insieme bici+ciclista.

Non ha, insomma, alcun senso parlare di perdita di potenza. La verosimiglianza con la pedalata su strada? Sì, in effetti i piccoli movimenti con cui la bici asseconda il movimento di bacino e spalle hanno molto a che vedere con le condizioni che si percepiscono su strada, ma è bene dire che

ci sono elementi della pedalata su strada che mai potranno essere riprodotti artificialmente sul più realistico dei rulli, come potrebbe essere il Rock and Roll: ci riferiamo all'avanzamento reale sull'asfalto e all'assenza totale di vincoli sulla bicicletta (che invece sul Rock and Roll - pur se in maniera limitata rispetto ad altri rulli - esiste). L'impiego del rullo è di sicuro più libero e meno costrittivo e questa è una sensazione che, come abbiamo detto, si apprezza poco non appena si sale sul trainer, ma che si gusta gradualmente. Concludiamo con l'azione in fuorisella, vero fiore all'occhiello del Rock and Roll. Anche in questo caso è bene dire che la sensazione che si percepisce pedalando "en-danseuse" non è certo quella che si può provare su un passo alpino o su un'erta ripida. Nonostante questo, per certificare la bontà del Rock and Roll basterebbe ricordare cosa accade quando ci si prova ad alzare sui pedali con i rulli tradizionali: il comportamento del "nostro" è eccellente, l'escursione laterale è notevole e, anche se si prova a fare leva violentemente sui pedali, si vedrà la base di appoggio muoversi un poco ai lati, si udirà qualche scricchiolio, ma senza che tutto questo pregiudichi la sicurezza per l'utilizzatore e tantomeno la fedeltà dell'oscillazione laterale.

Produttore: Kinetik by Kurt, www.kurtkinetic.com
Distributore: Dsb, tel. e fax 035/4824273, www.dsb-bonandrini.com

include il telaio, l'unità di resistenza, gli utensili per il montaggio e un dvd con le istruzioni di montaggio e di utilizzo, oltre ad alcuni consigli utili per effettuare gli allenamenti.

La piattaforma girevole Turntable Riser Ring è invece disponibile a parte, a 34.90 euro.

Terminiamo segnalando un ulteriore accessorio utilizzabile con il Rock and Roll: il Pro Flywheel, un volano supplementare da applicare al volano primitivo, con diametro di 19.5 cm e peso di 5 kg.

Si aggiunge direttamente al volano primitivo fissandolo con una vite: la massa importante che il Pro Flywheel produce assieme al volano primitivo permette di aumentare ancora di più la fluidità dell'azione e, con questa, il realismo durante l'utilizzo del rullo.

Il volano supplementare è disponibile al pubblico a 79.90 euro.

www.kurtkinetic.com