

Professione *Ultracycler*

Fabio Biasiolo, testimonial del marchio RealRyder, vive di emozioni e pedalate. Quando non compie imprese estreme all'altro capo del mondo, si allena 'ondeggiando' sulla sua ABF8

Campione italiano e internazionale di Ultracycling, uno dei pochi atleti al mondo ad aver coperto i 5.000 km della RAAM in meno di 9 giorni, Fabio Biasiolo (www.fabiobiasiolo.it) è un fuoridasse delle due ruote. Uno che pedala mettendoci la forza, la tecnica e tanto entusiasmo. Uno sportivo che compie imprese avventurose e che per gli allenamenti indoor sceglie l'ABF8 di RealRyder.

Complimenti per i tuoi successi Fabio, come si diventa un campione di RAAM?

Far diventare l'Ultracycling una professione richiede qualità fisiche e mentali idonee ma ancora di più una semplice e pazza presunzione. Io mi sono avvicinato a questo sport seguendo l'istinto e le sensazioni che una specialità come questa ha suscitato in me. Ovviamente, dal partecipare in qualità di concorrente a diventare un professionista, le cose cambiano. Ma io ho sempre cercato di vivere serenamente, appagando la mia sete di conoscenza e la mia curiosità. Sin da bambino il mio sogno era vivere di sport ma non per lo sport. Questa sottile distinzione mi ha portato a fare le cose con le mie capacità, senza scendere a compromessi.

Quando hai cominciato a praticare questo sport?

Nel 1996, dopo essere uscito da una fascite plantare causata dal sovrallenamento che mi ero procurato allenandomi per il Triathlon. Ero stato fermo per più di un anno, con la sola eccezione di qualche uscita in bicicletta. Ho partecipato al Giro d'Italia in una tappa (più di 1.600 km no stop), terminando terzo assoluto e primo fra gli italiani. Così è iniziata la mia carriera di Ultracycler professionista. Più che scegliere di fare questo sport è stato questo sport che ha scelto me, un'attrazione fatale concretizzata dalla fortuna di essere nato per questo.



Quali sono le soddisfazioni più grandi che ti sei tolto a livello sportivo?

Sicuramente non sono state le vittorie o i piazzamenti a livello internazionale che mi hanno reso un uomo felice, ma le esperienze vissute... I paesaggi, gli odori e i profumi di tutte le parti del mondo che ho avuto la fortuna di vedere gareggiando. Non ho mai fatto della vittoria il solo obiettivo del mio agire.

Sei un grande campione di 'pedalate estreme': perché hai scelto di praticare anche l'indoor cycling?

Prepararsi per una stagione di Ultracycling significa pedalare circa 40.000 km all'anno, competizioni incluse, una mole di ore di bicicletta esagerata. L'indoor cycling è stata una logica conseguenza. Ho avuto la fortuna di collaborare in qualità di presenter e testimonial per la ditta che ha portato l'indoor cycling in Italia. A livello tecnico, inoltre, ho riscontrato una grande utilità nel far girare un volano che facilita la rotondità di pedalata (spingere e tirare con entrambe le gambe), qualità essenziale per sfruttare l'utilizzo contemporaneo di tutte le fasce muscolari degli arti inferiori (muscoli agonisti ed antagonisti).

Quali sono gli elementi che rendono ABF8 RealRyder diversa dalle altre bici stazionarie?

ABF8 di Real Ryder rappresenta l'evoluzione naturale delle bici da I.C. Riproduce in maniera naturale e realistica una bicicletta da strada o da MTB, ti dà l'emozione di piegarti da una parte e dall'altra, di sterzare. Il lavoro non è più solo isolato ai muscoli delle gambe e dei glutei, il fatto di riuscire a piegare la bici e di doverla stabilizzare rende attivi tutti i muscoli del corpo. Non trascurabile è poi l'intervento del retto addominale e della muscolatura lombare (muscoli stabilizzatori), che trasformano un lavoro puramente aerobico in uno anche posturale. Cosa estremamente positiva è l'intervento delle capacità propriocettive. ABF8 di Real Ryder consente un allenamento completo, efficace, innovativo e coinvolgente. E' il mezzo ideale per divertirsi in compagnia facendo qualitativamente un lavoro completo.

È una bici adatta solo agli sportivi?

Gradualità del carico, progressività fisica, tecnica e quindi un'accurata periodizzazione delle stagioni nel centro fitness rendono questo attrezzo idoneo anche a persone non molto allenate o che abbiano bisogno di attività fisica di tipo aerobico e posturale. Il lavoro su questa bici stazionaria è superiore del 20-25% rispetto a quello di una bici simile ma che non si muove e questo per il solo fatto che contemporaneamente vengono utilizzate tutte le fasce muscolari. Tecniche introduttive semplici e progressive danno la possibilità a tutti di lavorare in base alle proprie possibilità.

