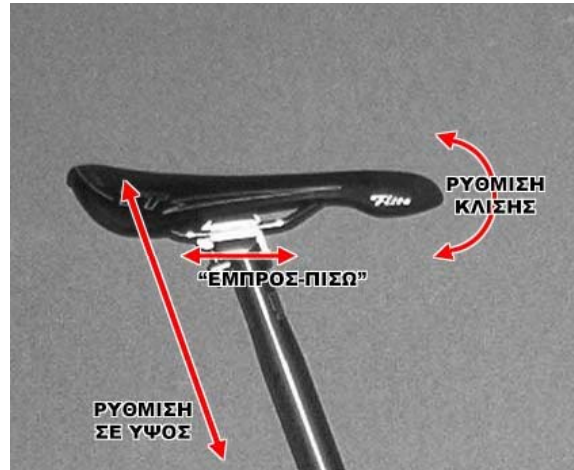


Ρυθμίζοντας σωστά τη σέλα του ποδηλάτου μας



Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι η σέλλα μας ρυθμίζεται κατά τον διαμήκη άξονα και κατά τον κάθετο άξονα. Αυτό σημαίνει ότι δεν σηκώνουμε απλώς τη σέλλα στο "σωστό" ύψος και τελειώσαμε. Εξίσου σημαντική είναι και ρύθμιση στο αποκαλούμενο "εμπρός-πίσω" ενώ σίγουρα δεν θα πρέπει να παραλείψουμε την κλίση που θα δώσουμε στη σέλλα μας.

Έχοντας φορέσει τα ποδηλατικά μας παπούτσια καβαλάμε το ποδήλατο και κάνουμε ανάποδα πετάλι μέχρι να φτάσει το μπράτσο του δισκοβραχίονα να είναι κάθετο με το έδαφος. Τότε πατάμε με το πίσω μέρος του πέλματος (τη φτέρνα) το πετάλι και κοιτάμε να είναι το πόδι εντελώς τεντωμένο. Θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερος προσεκτικοί καθώς χαμηλότερη ή υψηλότερη θέση θα προκαλέσει πόνους σε γόνατα και κλειδώσεις και πόνους στην περιοχή του καβάλου και του προστάτη αντίστοιχα. Ασφαλίζουμε το λαιμό σέλλας σε αυτή τη θέση καθώς έχουμε τελειώσει με τη ρύθμιση του κάθετου άξονα.

Επόμενο βήμα είναι να δούμε το "εμπρός-πίσω". Για ακόμα μια φορά θα κάνουμε ανάποδα πετάλι μέχρι να είναι ο δισκοβραχίονας παράλληλος με το έδαφος και να κοιτάζει προς το εμπρόσθιο μέρος του ποδηλάτου. Εδώ θα πρέπει να μετακινηθεί η σέλλα με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε εάν υποθέσουμε ότι τραβάμε μια κάθετη νοητή γραμμή από το γόνατο μας, αυτή να περνάει από τον άξονα του πεταλιού. Η συγκεκριμένη ρύθμιση είναι άμεσα συνδεδεμένη με το πόσο άνετα θα είμαστε στην θέση οδήγησης μας. Ρυθμίστε τη σέλλα σε τέτοια θέση ώστε πέρα από τη νοητή κάθετη γραμμή να είστε άνετα όταν κρατάτε το τιμόνι και να μην ασκείτε μεγάλη πίεση στα χέρια σας.

Ασφαλίζοντας τη σέλλα σε αυτή τη θέση δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεχάσουμε την κλίση της σέλλας. Μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ μιας πολύ όμορφης και άνετης βόλτας και μιας βόλτας με πολλούς πόνους ειδικά στην περιοχή του προστάτη. Ξεκινάμε τοποθετώντας τη σέλλα απολύτως παράλληλα με το έδαφος. Από εκεί και πέρα βλέπουμε εάν νιώθουμε κάποια ενόχληση και αναλόγως "παίζουμε" με την κλίση. Συνηθίζεται οι άντρες να έχουν το εμπρόσθιο μέρος της σέλλας ελαφρώς ανεβασμένο ενώ οι γυναίκες ακριβώς το αντίθετο.

Παρακάτω θα δούμε μερικές από τις συνηθέστερες ενοχλήσεις που νιώθει κάποιος όταν δεν είναι σωστά καθισμένος επάνω στο ποδήλατο.

- Πολύ ψηλά τοποθετημένη σέλλα θα προκαλέσει πόνους στο οπίσθιο μέρος του γονάτου.
- Πολύ ψηλά τοποθετημένη σέλλα θα προκαλέσει πόνους στην περιοχή του καβάλου ενώ οι γλουτοί θα κουνιούνται ακατάπαστα πράγμα αρκετά ενοχλητικό μετά από λίγα χιλιόμετρα.
- Πολύ χαμηλά ή πολύ εμπρός τοποθετημένη σέλλα θα προκαλέσει πόνους στο εμπρόσθιο μέρος του γονάτου.

Η ρύθμιση της σέλλας του είναι κάτι που δεν γίνεται αμέσως. Θα χρειαστείτε κάμποσες βόλτες μέχρι να καταλήξετε στην ιδανική θέση οδήγησης, δεδομένου ότι όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι και βέβαια δεν υπάρχει απόλυτη συμμετρία στο ανθρώπινο σώμα. Όλα τα παραπάνω είναι βασικές συμβουλές πάνω στις οποίες θα πρέπει να κινηθείτε προκειμένου να πετύχετε την ιδανική για εσάς θέση επάνω στο ποδήλατο σας.