



Η ΣΕΛΑ



Για πολλούς ποδηλάτες η σέλα είναι απλά το κομμάτι εκείνο του ποδηλάτου που καθόμαστε. Δεν είναι όμως ένα τόσο απλό εξάρτημα. Ρυθμίζεται σε πολλές διαστάσεις, εμπρός, πίσω, πάνω, κάτω καθώς και η κλίση της προς τα εμπρός ή πίσω. Υπάρχουν χοντρές και μαλακές, λεπτές και ελαφριές, φαρδιές ή στενές, ιδανικές για mountain bike, κούρσα, πόλη, downhill... με επένδυση από δέρμα ή πλαστικό και με υλικά από πλαστικό, σίδηρο, αλουμίνιο ή carbon. Κατ' αρχήν να διευκρινίσουμε το εξής. Δεν υπάρχει καλή και κακή σέλα. Υπάρχει κατάλληλη και ακατάλληλη, εξαιρώντας φυσικά πολλές από τις σέλες πρώτης τοποθέτησης που έχουν κάποια ποδήλατα στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν το κόστος του ποδηλάτου χαμηλό.

Αρχικά να θεωρήσουμε δεδομένο ότι έχετε επιλέξει το σωστό ποδήλατο. Υπάρχουν νούμερα στα ποδήλατα και με τη βοήθεια του έμπειρου πωλητή επιλέγουμε ένα που να ταιριάζει στο ύψος μας. Ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή γυναικείου ποδηλάτου που λάθος χαρακτηρίζονται τα ανοιχτά (step through) πλαίσια, γυναικεία. Ένα ανοιχτό ποδήλατο μπορεί να είναι φυσικά και ανδρικό. Ενώ και ένα κλειστό πλαίσιο ανάλογα τη γεωμετρία του μπορεί να είναι και γυναικείο. Ο παλιός διαχωρισμός ανδρικού γυναικείου γινόταν λόγω της φύστας. Σήμερα που σχεδόν καμία γυναίκα δεν φοράει φούστα στο ποδήλατο δεν υπάρχει καμία λογική να κατασκευάζουμε ανοιχτά ποδήλατα με γυναικεία γεωμετρία (όχι ότι δεν υπάρχουν). Το γυναικείο σώμα έχει μια σημαντική διαφορά (όσον αφορά το ποδήλατο τουλάχιστον). Οι γυναίκες έχουν μακρύτερα πόδια ενώ οι άντρες μακρύτερο κορμό. Έτσι άσχετα αν μια γυναίκα φτάνει να πατήσει άνετα κάτω, σ' ένα ανδρικό ποδήλατο θα της είναι πολύ μακριά το τιμόνι. Όσες ρυθμίσεις και να κάνουμε εκεί δεν θα βρούμε ποτέ την ιδανική θέση οδήγησης, με αποτέλεσμα πόνο, κούραση, πιθανόν βλάβες στις αρθρώσεις και την πλάτη και τέλος ... ένας ποδηλάτης λιγότερος, ένα αυτοκίνητο περισσότερο.

Ας διαλέξουμε λοιπόν πρώτα την κατάλληλη σέλα. Ρωτήστε τον έμπορο ποιες σέλες είναι κατάλληλες για το ποδήλατο που έχετε και το ποδήλατο που κάνετε. (πχ έχω mountain αλλά οδηγώ στην πόλη μόνο!) Μια παχιά σέλα με αρκετό αφρώδες υλικό θα σας φανεί άνετη στην αρχή, αλλά αρκετά βαριά και με λιγότερη "αίσθηση" του ποδηλάτου αργότερα. Σαφώς καλύτερες είναι οι υπερελεφριές σέλες από carbon χωρίς καθόλου αφρώδες υλικό, αλλά έχουν 2 προβλήματα, το κόστος και τη "μειωμένη άνεση". Ίσως η ιδανικότερη επιλογή βρίσκεται κάπου στη μέση γι' αυτό ποτέ μην υπερβάλετε.

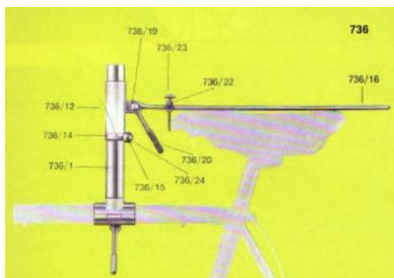
Πρώτη ρύθμιση κατά την τοποθέτηση της σέλας μας, είναι το ύψος. Ας ξεκινήσουμε με τον απλό τρόπο. Ντυνόμαστε ακριβώς έτσι όπως κάνουμε συνήθως ποδήλατο, παντελόνι και παπούτσια. Κάνουμε μια μικρή βόλτα για να έρθει το σώμα μας από μόνο του στη συνήθη θέση οδήγησης. Καθόμαστε στη σέλα και πατάμε με το τακούνι στο πετάλι. Επειδή η ποδηλατική κίνηση γίνεται με το μπροστά μέρος της πατούσας επιτυγχάνεται μικρή γωνία στο γόνατο (5 μοιρών) όταν το πετάλι είναι στο κατώτερο σημείο. Αν υπάρχει περιθώριο προς τα πάνω ανεβάζουμε τη σέλα. Πρέπει να υπάρχει μεγάλη ακρίβεια στις μετρήσεις αφού είναι πολύ σημαντική μία διαφορά ακόμα και 3-5 χιλιοστών. Αφού τη ρυθμίσουμε σωστά, κάνουμε πετάλι εν στάση ανάποδα. Αν η λεκάνη μας κινείται αριστερά δεξιά κατεβάζουμε λίγο τη σέλα και επαναλαμβάνουμε και τις δυο δοκιμές ξανά. Αυτό θα βοηθήσει το πόδι μας να βγάλει όλο το έργο εξαντλώντας τη διαδρομή των μυών μας. Πολύ σημαντική ρύθμιση.

Ο δεύτερος τρόπος, πιο πολύπλοκος αλλά και πιο ακριβής: Μετράμε το μήκος των ποδιών (χωρίς παπούτσια) μέχρι τον καβάλο. Για να βρει κανείς το μήκος του καβάλου του πρέπει να σταθεί με την πλάτη στον τοίχο χωρίς να φοράει παπούτσια, κοιτώντας ευθεία μπροστά του. Βάζει ένα βιβλίο στον καβάλο του (ακριβώς όπως η πίεση που ασκείται από τη σέλα). Το σημείο που δείχνει στον τοίχο η πάνω επιφάνεια του βιβλίου το μετράμε σε εκατοστά. Κάνοντας το ίδιο πράγμα δύο και τρεις φορές παίρνουμε τη μέση τιμή που μας δείχνει το ύψος του καβάλου μας. Το μήκος του καβάλου το πολλαπλασιάζεις με το 0.883. Π.χ. αν ο καβάλος μας είναι 85 εκατοστά τότε: $85 \times 0.883 = 75$ εκατοστά. Το μήκος από το κέντρο της μεσαίας τριβής μέχρι την επιφάνεια της σέλας θα είναι 75 εκατοστά.

Δεύτερη μέτρηση είναι το εμπρός - πίσω. Εδώ ακολουθούμε ακριβώς την ίδια διαδικασία, ντύσιμο, βόλτα, όπως και στη ρύθμιση του ύψους. Φέρνουμε το πετάλι μπροστά σε οριζόντια θέση με το έδαφος, πατώντας το με το πέλμα μας κανονικά όπως όταν κάνουμε ποδήλατο. Πρέπει ο άξονας περιστροφής του πεντάλ να είναι στον ίδιο κάθετο άξονα με το γόνατο μας. Βοηθητικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νήμα της στάθμης. Πολύ σημαντική ρύθμιση για να αποδίδεται στο μέγιστο η δύναμη του ποδιού μας και αποφεύγονται τραυματισμοί μυών και τενόντων.

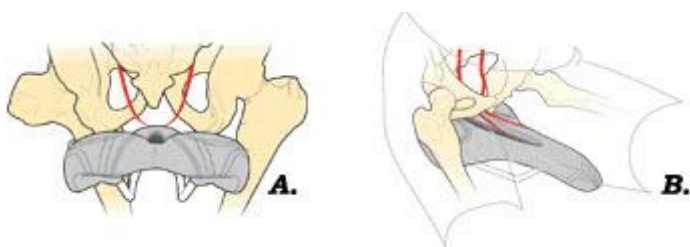
Αφού βέβαια βρούμε την ιδανική μας θέση πάνω στο ποδήλατο μετά από πολλές βόλτες, πολλές ρυθμίσεις και πολύ καιρό, μπορούμε να αποκλίνουμε από την ιδανική θέση για τη βελτίωση σε σημεία που μπορεί να υστερούμε ή οι συγκεκριμένες βόλτες που κάνουμε να το απαιτούν. Μικρή απόκλιση προς τα εμπρός ή πίσω μπορούν να κάνουν όλοι παραβαίνοντας τον κανόνα. Μερικά χιλιοστά μπροστά θα βοηθήσουν στη διατήρηση υψηλών στροφών στο πεταλάρισμα, ενώ μερικά χιλιοστά προς τα πίσω θα βελτιώσουν την εφαρμογή δύναμης σε μεγαλύτερο εύρος μοιρών περιστροφής μειώνοντας όμως την δυνατότητα επίτευξης πολλών περιστροφών/λεπτό. Συνήθως λίγο μπροστά μπαίνει στο δρόμο, λίγο πίσω μπαίνει στο βουνό.

Οριζοντιώστε τη σέλα με ένα αλφάδι, με τη βοήθεια μιας οριζόντιας κατασκευής (π.χ. κάγκελο) ή ακόμα και με το μάτι.



Θα έχετε ακούσετε από πολλούς ότι μια μικρή κλίση προς τα εμπρός θα σας βοηθήσει όταν ανεβαίνετε ή μια μικρή κλίση προς τα πίσω θα σας βοηθήσει όταν κατεβαίνετε. Όπως είπαμε και πιο πριν, μικρές αποκλίσεις από τον κανόνα είναι αποδεκτές φτάνει να μην υπερβάλουμε. Σε μια μεγάλη βόλτα με πολύ πετάλι με μη οριζόντια σέλα που το 90% είναι ισιώματα έως και μεγάλες ανηφόρες - κατηφόρες μια μη οριζόντια σέλα που η πίεση δεν θα είναι “μοιρασμένη” θα μας πιέσει περισσότερο εμπρός ή πίσω με αποτέλεσμα μούδιασμα, πιάσιμο, κούραση...

Ραϊσμάτα, σπασίματα, στραβώματα στη σέλα πρέπει να τη στέλνουν αμέσως στο καλάθι των αχρήστων. Το κόστος της είναι μικρότερο από μια ζημιά σε μια άρθρωση, τένοντα, μυ ή μεσοσπονδύλιο δίσκο. Αν οι μετακινήσεις μας είναι 1 χλμ στη δουλειά και άλλο ένα πίσω ελάχιστα θα μας επηρεάσει μια λάθος ή κακή σέλα, σε όλες τις άλλες περιπτώσεις όμως μπορεί να γίνει η αιτία τραυματισμών του μυοσκελετικού μας συστήματος.



Επιλέξτε σέλα με καμπύλη ή τρύπα στο κέντρο. Σχισμή: Τα τελευταία χρόνια έχουν κυκλοφορήσει σέλλες με ειδική σχισμή στην επιφάνεια τους για να μη δέχεται πίεση η περιοχή του προστάτη (αυτό αφορά περισσότερο επαγγελματίες ποδηλάτες) το σημαντικότερο όμως είναι να μη δέχονται πίεση τα νεύρα που περνάνε κάτω από τη λεκάνη (άνδρες και γυναίκες). Σε αντίθετη περίπτωση τα νεύρα αυτά πιέζονται και έρχεται το γνωστό σε όλους μούδιασμα. Καλό είναι λοιπόν στην επόμενη αγορά να ψάξουμε για ... τρύπια σέλα ή έστω σέλα με “love channel”.



Διαστάσεις σέλας: Οι διαστάσεις της σέλας παίζουν και αυτές σημαντικό ρόλο. Οι μεγάλες εταιρίες πλέον διαθέτουν μοντέλα με “νούμερα” για να ταιριάζουν όλοι. Η απόσταση μεταξύ των 2 κάτω άκρων της λεκάνης μας (ηβικό οστό) δεν είναι ίδια σε όλους μας. Σκοπός μας είναι λοιπόν να καθόμαστε και οι 2 αυτές άκρες να είναι στο κέντρο των 2 πίσω τμημάτων της σέλας. Αν είναι προς τα μέσα χρειαζόμαστε μια μικρότερη σέλα. Αν βγαίνουν προς το έξω τμήμα της σέλας χρειαζόμαστε μια μεγαλύτερη (όχι πιο χοντρή, απλά μεγαλύτερο νούμερο).

Γενικές συμβουλές του Lesvos MTB:



Πόνος πίσω από τα γόνατα; Κατεβάστε τη σέλα.

Πόνος στο εμπρός μέρος του γονάτου; Πολύ χαμηλή σέλα.

Πόνος στην περιοχή του καβάλου; Κατεβάστε τη σέλα. Ή οριζοντιώστε τη σέλα.

Πόνος στις κάτω γωνίες της λεκάνης; Κλίση της σέλας πολύ προς τα εμπρός. Οριζοντιώστε τη σέλα.

Πόνος στην περιοχή του καβάλου; Κλίση σέλας πολύ προς τα πίσω. Οριζοντιώστε τη σέλα.

Μικρή απόκλιση από τη συνηθισμένη μέχρι σήμερα θέση οδήγησης θα θέσει σε λειτουργία τους μύες σας με νέο τρόπο (ίσως και νέα σειρά μυών) οπότε απαιτείται προσαρμογή μερικών εβδομάδων πριν αποφασίσετε αν είναι σωστή, εάν επιδέχεται περαιτέρω βελτίωση ή εάν είναι λάθος.

Κάποιος που έχει το ίδιο ύψος με σας δεν μπορεί να ρυθμίσει το ποδήλατό σας γιατί πολύ απλά μπορεί να έχει μακρύτερη γάμπα, κοντύτερο μηρό, μεγαλύτερο πέλμα...