

BIOMECCANICA INBICI

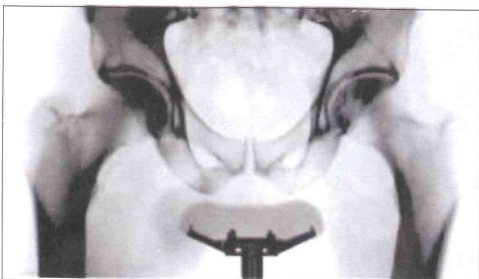
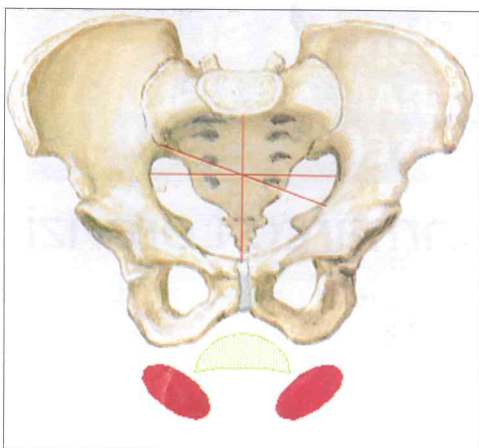
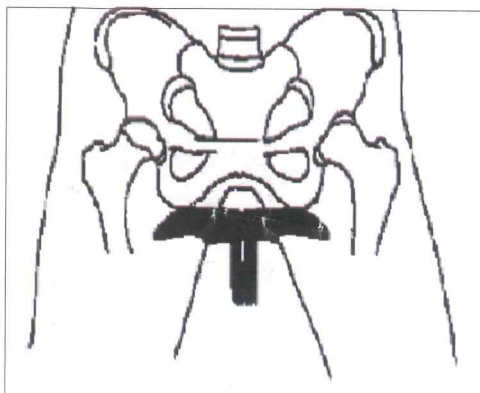
a cura di VLADIMIR SMIRNOV - Tecnico Velosystem - Franchising Velò - Velosystem Genova (GE)

LA LARGHEZZA DELLA SELLA: PARAMETRO FONDAMENTALE PER UNA GIUSTA SELLA



Le selle attualmente in commercio offrono uno standard qualitativo ed ergonomico molto elevato. Ciò nonostante la scelta della sella ideale rimane ancora troppo spesso legata a parametri estetici o di leggerezza che non garantiscono il rispetto dell'anatomia e quindi il comfort e l'efficienza del ciclista. In particolare per i ciclisti che si dedicano in modo prolungato all'attività sulle due ruote, la scelta della sella ideale riveste un'importanza fondamentale e deve essere ponderata e personalizzata alla struttura fisica personale.

Fig. 1



Il margine inferiore delle due ossa ischiatiche rappresenta la struttura di appoggio del bacino nella seduta sulla sella; un appoggio ottimale svincola dalle pressioni eccessive la zona centrale.

Elemento chiave della personalizzazione della scelta è la dimensione del bacino con particolare riferimento alla distanza esistente fra il margine inferiore delle due ossa ischiatiche, destra e sinistra.

Questi due punti, infatti, rappresentano la struttura di appoggio del bacino nella seduta sulla sella.

Nel momento in cui la sella offre un appoggio reale e ottimale a questi due punti, i tessuti molli e gli organi genitali, nonché l'azione dinamica della pedalata e il comfort di tutta la colonna vertebrale ne traggono vantaggio. In caso contrario, ovvero quando l'appoggio delle ossa ischiatiche non si interfaccia in modo ottimale con la superficie della sella, tensioni fisiche e/o problematiche di assetto trovano terreno fertile per il loro sviluppo.

La larghezza della sella, intesa come quella rilevata nel diametro più ampio in vista dall'alto, è quindi l'elemento primario al fine di garantire l'appoggio ottimale delle ossa ischiatiche. Le dimensioni di larghezza appoggio ischiatico ovvero la distanza dei due punti ischiatici, varia da 95 a 135mm nell'uomo e da 125 a 165 nella donna.

Ciò significa che al fine di soddisfare le esigenze di tutti i ciclisti, si dovrebbero reperire selle che variano da 110 a 180 nel punto di massima larghezza.

Ma, come succede del resto anche per telaio e per altri componenti, anche per la dimensione della sella non sempre si riescono a soddisfare gli estremi troppo grande e troppo piccolo.

La larghezza minima e massima delle selle in commercio, in corrispondenza del diametro massimo, varia infatti da 120mm fino a 165mm.

In questo range potremmo delineare quattro fasce di dimensione:

- selle strette, da 120 a 135 mm di massima larghezza;
- selle medie, da 136 a 145mm di massi-

ma larghezza;

- selle larghe, da 146 a 155mm di massima larghezza;

- selle molto larghe, da 156 a 165mm o oltre di massima larghezza.

Ogni ciclista dovrebbe essere a conoscenza della dimensione del proprio bacino così da indirizzare la scelta verso una sella che abbia dimensioni appropriate alla propria struttura allo stesso modo di quando si affronta l'acquisto delle scarpe. La misurazione della larghezza dell'appoggio ischiatico, e quindi del bacino, è una operazione fondamentale che può essere effettuata in modo semplice e preciso presso centri di biomeccanica specializzati dotati di appositi strumenti e metodi di misura.

Fig.1 Ischiovelò

Esempio di rilevazione larghezza appoggio ischiatico tramite ischiovelò

Una volta che si è a conoscenza della dimensione del proprio bacino, il tecnico biomeccanico può orientare il ciclista verso quei modelli di sella le cui dimensioni risultano più appropriate consentendo così di velocizzare e ottimizzare la scelta della sella.

L'ultima verifica, che segue sempre il parallelo dell'acquisto delle calzature, può essere effettuata grazie alla possibilità, offerta da molte aziende produttrici attraverso i rispettivi rivenditori, di provare i modelli di sella individuati al fine di verificarne comfort ed efficienza rispetto alla propria struttura.

Ciò permette di effettuare una scelta che tiene in considerazione, oltre al parametro dimensione, anche elementi come forma, rigidità o elasticità, distribuzione delle tensioni di appoggio, libertà di movimento offerte dalla sella e non ultimo la mobilità globale del bacino stesso.

La fase di prova della sella risulta di estrema importanza per le donne cicliste in quanto la diversa struttura anatomica richiede caratteristiche di forma leggermente diverse che andrebbero affiancate al riferimento di larghezza ideale. A testimonianza di ciò i numerosi modelli di femminile presenti sul mercato.