

Altezza della sella

Il buono adeguamento dell'altezza di una sella è molto importante, per garantirli di una migliore comodità e di un'efficacia biomeccanica ottimale in occasione della pedalata.

E come regolare l'altezza della sella? È importante che la gamba del ciclista non si trovi in piena estensione pedalando, una flessione molto leggera deve esistere al livello della ginocchia.

Regoleremo dunque la sella in modo che seduti sulla sella, la gamba tesa, il nostro tallone è posto sul pedale (fig. 1) Quando metteremo il piede in posizione di pedalata, la nostra gamba avrà la flessione leggera necessaria.



(Fig 1)

La posizione longitudinale della sella costituisce anche un elemento che garantisce comodità ed efficacia in occasione della pedalata. Quando le leve del pedale sono messe orizzontali e i due piedi sui pedali, una linea verticale che passa per la parte anteriore del nostro ginocchio dovrebbe passare di fronte all'asse del pedale (fig. 2)



(fig.2)

Si può utilizzare un "filo a piombo" per verificare la linea ginocchio-pedale. Se il filo passa dinanzi all'asse del pedale, significa che la sella è troppo avanzata e deve essere arretrata. E se il filo passa dietro l'asse del pedale, vuol dire che la sella è troppo arretrata e deve essere avanzata.

Vale la pena di regolare bene la posizione della sella. Ciò ci porterà migliore comodità, e potrà evitarci mali sgradevoli all'ginocchia.

Considerazioni altezza della sella

Importanza della sella e del pedale nel trovare la giusta misura



Questa misura o posizione è quella che più è complessa da definire. Per quasi tutti, per non dire tutti, è piuttosto laborioso arrivare ad essere soddisfatti della posizione, e così si finisce per ritoccarla molte volte.

Salvo poi ripetere la solita cosa, ci diciamo che l'ultima regolazione è perfetta salvo poi ripensarci il primo giorno in cui le gambe non girano. Anche solo il mero fatto di vedere qualcuno, professionista o non che ci pare utilizzare una sella più o meno alta e ci ritroviamo a cambiarne l'altezza.

I motivi per i quali si modifica l'altezza della sella

Flessibilità del sellino

Lo spessore del rivestimento

Flessibilità degli elastomeri o guide

Cambio dello spessore del pedale

Rigidità della scarpa

Spessore della suola della scarpa

Variata flessibilità del nostro corpo e forza del sistema tendineo

Ogni punto ha bisogno del suo ritocco, si tratta di modifiche molto piccole, e che secondo l'uso possono incidere sul nostro rendimento. Per esempio se utilizziamo un sellino soffice dovremo portare in su di alcuni millimetri la sella. Così come non è la stessa cosa utilizzare alcuni pedali che utilizzino diversi sistemi di ritenuta. In caso di pedali sottili dobbiamo abbassare la sella di alcuni millimetri.