

SCEGLIERE UNA BUONA SELLA



Di tutti i componenti di una bicicletta, nessuno esiste in tante varianti come la sella e questo rende il criterio di scelta piuttosto complesso e laborioso.

Lavoro da tempo con uno strumento di mappatura della pressione della sella. Questo strumento, senza eguali per comprendere le dinamiche di contatto tra il ciclista e la sua sella, mi permette di quantificare oggettivamente il rapporto di amore-odio tra queste due entità inseparabili. Le caratteristiche di una

sella adatta sono molte e complesse. Analizziamo questo componente della bici, spesso poco amato dai ciclisti, ed esaminiamo le varie parti, insieme ad alcuni consigli per i fattori da considerare.

Sezione posteriore

La sezione **posteriore** della sella, che sostiene la parte posteriore del bacino, è il punto su cui si appoggia di più un ciclista amatoriale. Molti specialisti utilizzano strumenti per misurare la distanza tra le ossa del sedere (i due punti ossei che possono essere percepiti sotto i glutei) al fine di determinare la corretta larghezza della sella. La mia esperienza con la mappatura della pressione della sella mi ha comunque dimostrato che l'angolo del bacino ha un'influenza enorme sulla larghezza degli appoggi ossei, larghezza che diminuisce con l'inclinazione in avanti (posizione aerodinamica che il ciclista assume alla ricerca della prestazione). Questo perché l'appoggio avviene soprattutto sui rami ischio-pubici. Un ciclista si appoggia effettivamente sulle ossa del sedere solo se assume una posizione molto rialzata, quasi verticale [*tipica di coloro che usano la bici per passeggiate in città, ndr*]

Sezione centrale

La riduzione della larghezza della sella tra il posteriore e il bocchino è determinante per il comfort. Alcune selle, a forma di V, hanno una variazione più graduale e altre selle, a forma di T,

ne hanno una più decisa. Un bacino inclinato poggia maggiormente sui rami ischio-pubici, e un bacino eretto, sulle ossa del sedere, verso la parte posteriore della sella.

La scelta giusta

- Posizione aerodinamica: sella a V
- Posizione ricreativa: sella a T



Sezione anteriore (beccuccio della sella)



Un ciclista alla ricerca di prestazioni tenderà a fare più affidamento sul beccuccio della sella, che richiede un'ampia area di contatto. Nel caso di posizioni estremamente inclinate come nel triathlon, alcuni produttori come il Florida ISM optano per un insolito design del naso della sella - due rami non collegati che essi descrivono come "senza naso" - al fine di ridurre gli effetti negativi dell'alta pressione sulle aree rese sensibili da tale posizione. In posizione rialzata, un beccuccio dalla forma minimalista ridurrà l'ostruzione delle cosce e del perineo.

Curvature longitudinali e laterali

Una sella curva lungo la sua lunghezza si adatta meglio alla forma del bacino se si è seduti in modo corretto, perché distribuisce la pressione su una vasta area; una sella piatta sarà versatile, permettendo il movimento, perché fornisce supporto in punti diversi lungo la sua lunghezza. Per quanto riguarda la curvatura laterale, è la stabilità del bacino che sarà il fattore

cruciale. Sebbene sia difficile quantificare la stabilità senza uno strumento di misurazione come la mappatura della pressione della sella, una carenza nella flessibilità del ciclista o una debolezza nei muscoli stabilizzatori è spesso sinonimo di instabilità durante lo sforzo. Un bacino stabile sarà meglio servito da una curvatura meno pronunciata. D'altra parte, l'inclinazione laterale di un bacino instabile su una sella piatta crea più pressione.

La scelta giusta

- Posizione ricreativa: sella curva longitudinalmente
- Posizione variabile: sella longitudinalmente piatta
- Mancanza di flessibilità o stabilità pelvica: sella curva lateralmente



Superficie di imbottitura

Le selle sono disponibili in una moltitudine di spessori e chiusure con imbottitura in schiuma o gel. Un commento frequente da parte dei clienti che hanno una sella morbida è: "*Bene! deve essere confortevole!*" È vero che le selle morbide distribuiscono la pressione in modo più uniforme su tutta la superficie di contatto. Tuttavia, le strutture ossee quando "affondano" in una morbida imbottitura, provocano più pressione in aree sensibili

come i tessuti molli del perineo. Le selle morbide, poi, stabilizzano meno il bacino durante la pedalata.

La scelta giusta

- Intorpidimento: sella rigida
- Pressione sulle ossa: sella morbida
- Posizione migliore: sella rigida
- Posizione ricreativa: sella morbida
- Ciclista massiccio: sella solida



Apertura centrale

Un canale centrale aperto aiuta ad alleviare la pressione sul perineo, che ospita molti nervi e vasi sanguigni che non sono in grado di sopportare la pressione. Bisogna



segnalare che una sella con un'apertura notevole ha un'area di appoggio ridotta e più il peso del ciclista è distribuito su una piccola area, maggiore sarà la pressione sulle aree supportate.

La scelta giusta

- Intorpidimento: sella ad ampia apertura

Scocca

La scocca è la struttura rigida che sostiene la superficie della sella. Le strutture dei prodotti meno costosi sono più flessibili perché sono costruiti con materiali plastici elastici che offrono meno supporto e cedono più rapidamente durante l'uso. Le strutture di migliore qualità sono rigide, fornendo un supporto migliore, poiché la maggior parte delle volte sono rinforzate con materiali come la fibra di carbonio che li rende più resistenti.

Guide

Le guide sono il punto di ancoraggio tra la sella e il resto della bici. Il loro peso è il principale criterio di scelta. I binari in carbonio, perché sono molto più rigidi, rendono più ferma la sella. Le varie opzioni



- Guide in Chromoly: più pesanti, più economiche
- Guide in titanio: più leggere, più costose
- Guide in carbonio: estremamente leggere, estremamente costose

Conclusione

Una sella adeguata è della massima importanza per un matrimonio di successo con la bicicletta e il suo posizionamento ha un'importanza ancora maggiore. Molti disagi della sella non hanno nulla a che fare con la sella stessa. La sella sbagliata nel posto giusto è meglio della sella giusta nel posto sbagliato.

Cosa significa per te sentire

...un punto di pressione solo su un lato? La sella è troppo stretta.

... attrito all'interno dell'inguine? La sella è troppo larga.

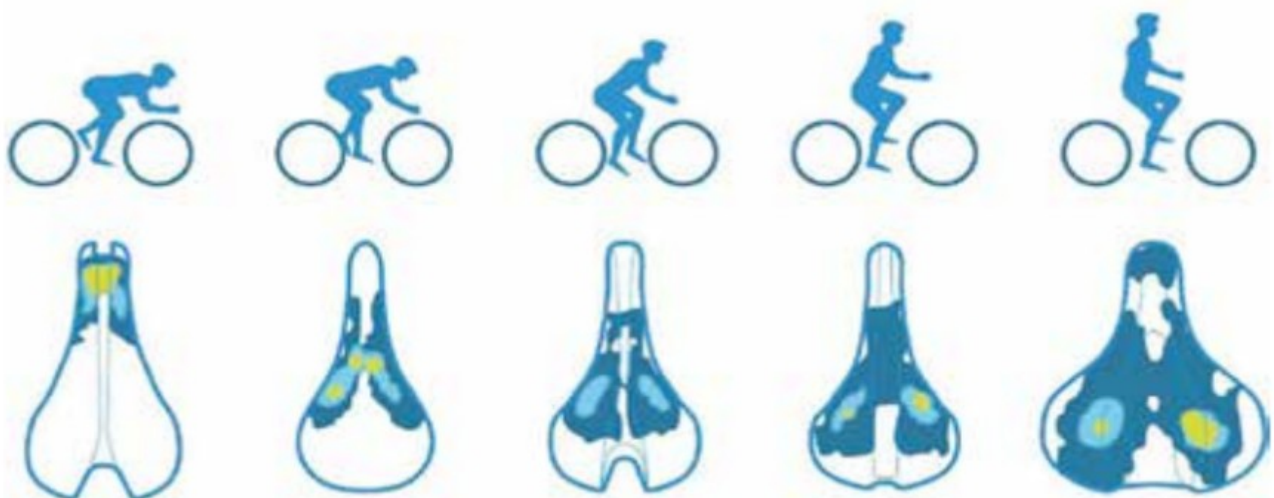
... una tendenza a sedersi sulla parte finale della sella? La sella è troppo stretta.

Se la tua posizione è più inclinata verso il manubrio, hai bisogno di una sella più stretta.

Se la tua posizione è ricreativa, più eretta, punta a una sella più ampia.

Come testare una sella?

Les points de pression selon la posture du cycliste



Il test rimane la migliore validazione della compatibilità tra te e la sella. Alcuni negozi hanno una selezione di selle di prova, ma le aziende che offrono questo tipo di programma sono scarse; in cambio, forniscono garanzie di comfort molto più generose di prima, compreso un periodo di valutazione di almeno 30 giorni (soddisfazione o rimborso).

Anche il prestito di una sella da parte di un amico ciclista è un'opzione interessante, ma l'apprezzamento degli altri non garantisce che la sella sia adatta alle tue caratteristiche.

Prima di qualsiasi modifica, documenta la posizione iniziale della tua sella e duplicala il più fedelmente possibile sulla nuova sella.

Infine, proprio come in una relazione di coppia, evita di prendere una decisione sulla tua unione la prima volta che ti incontri: fai almeno tre uscite di adattamento prima di decidere se potete convivere o se è meglio cambiare.

Articolo originale:

Conseils : choisir la bonne selle de vélo di Martin Turgeon (07-04-2021)



<https://www.velomag.com/velos-et-accessoires/pratico-pratique/choisir-la-bonne-selle-de-velo/>

Per approfondire può essere utile:

<https://www.bikeitalia.it/guida-sella-bici/>