

befolyásolja a pedálozás hatékonyságát is a térd és a csípő nyújtottságának befolyásolása által. Magas nyereg-alacsony és/vagy távoli kormány kombinációban jelentősen nő a derékra és nyakra eső terhelés. Minél magasabb a kormány helyzete a nyereghez képest, annál kíméletesebb a gerincünkre nézve. Túl alacsony nyereg a derék terhelése mellett az alsóvégtagot is erős mértékben terheli.

- **klikkes cipő elhelyezése a pedálon** (hegyi és versenykerékpár): ha túl hátra kerül a lábközép a pedál tengelyéhez képest, a boka kissé behajlított helyzetbe kerül, ez az ízület mozgékonyságának csökkenését, nehéz pedálozást, a quadriceps (comb elülső izmai) és a paravertebralis (gerinc melletti) izmok túlzott kontraktúráját eredményezi.

- **a nyereg hátrabillentése**: a medencét egyensúlyából kibillentve az egyik legmegterhelőbb, hát/derékfájást okozó tényező az erő kifejtés alatt. Érdeemes tudni, hogy a szakirodalom szerint a kerékpárosok 30-70% -a szenved nyaki, háti vagy derékfájástól; előfordulása és mértéke csökkenthető a nyereg megfelelő szögének megfelelő beállításával.

Az elektromos kerékpár használatakor a pedálra ható nyomóerő nyilván kisebb, ennek köszönhetően csökken a gerincre ható erő is. Soha ne feledjük, bármilyen mozgás mindig jobb, mint a statikus ülő helyzet!



Sports Medicine and Arthroscopy Review 2012-es tanulmánya szerint a kerékpározás okozta fájdalmak többségét túlzott használat vagy rossz technika okozza: a leginkább érintett területek a térd, az ágyéki gerinc és a nyaki gerinc. Ezek nagy része megelőzhető, illetve javítható a kerékpár helyes beállításán túl, bemelegítő gyakorlatokkal, illetve a kerékpáron lévő testhelyzet helyes betanulásával, szakember segítségével. Semmiképpen ne mellőzzük az alsóvégtagot és a gerincet nyújtó, átmozgató, rendszeresen végzett gyakorlatokat! A derékfájás megelőzéséhez célzott erősítő gyakorlatok szükségesek, melyek -nem melleleg- hosszútávon a kerékpár helyes beállításával karöltve a pedálozás hatékonyságát is növelik!

Forrás: www.isico.it