



Все сталкивались с каким либо неприятным ощущением при езде на велосипеде, особенно при длительной езде. В статье Шелдона Брауна попытка разобраться с этим.

Перевод: Николай Черкасов

Ахиллово сухожилие Ахиллово сухожилие – сухожилие за лодыжкой, соединяющее икроножную мышцу с пяткой. Если у вас болит сухожилие, то это обычно говорит о проблемах в технике педалирования. Часто боли проявляются при педалировании, называемом 'ankling'. Это техника рекомендуется в некоторых старых книгах заключается в резком изменении угла стопы по мере поворота педалей, что пальцы направлены вверх в верхнем положении педалей и вниз в нижнем. Идея – больше использовать мышцы нижней части ноги, и прикладывать большую силу в верхнем, и в самом нижнем положении. Иногда дискомфорт также возникает при слишком высоком положении седла, при котором велосипедист вынужден тянуться к педалям, когда они находятся в нижнем положении. Также возможны проблемы если шипы на велотуфлях поставлены слишком далеко вперёд или при педалировании пальцами. Чем дальше вперёд контакт между ногой и педалью, тем большая нагрузка приходится на Ахиллово сухожилие.

Лодыжки Боли в лодыжках часто вызваны при педалировании, называемом ankling. Подвержены этим болям также люди с плоскостопием, в этом случае может помочь специальная ортопедическая обувь. Другая возможная причина боли в лодыжках – изогнутые шатуны или педали, вызывающее качание стопы вперёд и назад по мере поворота педалей.

Спина Боли в спине во время езды часто вызваны неправильной посадкой. Хорошее положение на велосипеде отличается от хорошего положения при сидении или стоянии. Комфортная посадка при сидении будет обязательно неправильной при езде. Правильная посадка должна помогать педалированию, а также помогать выдерживать удары, вызванные неровностями дороги. При езде спина должна быть изогнута, как мост, не провисая между бёдрами и плечами. Если спина правильно изогнута, удары будут немного дополнительно сгибать её - это безвредно. Если ваша спина болтается, удары будут вызывать сгибание спины далеко вперёд, что может вызвать боли в пояснице. Некоторые люди, у которых болит спина, устанавливают очень высокие рули, чтобы сидеть прямо, выпрямив позвоночник. Это обычно приводит к обратному результату, так как прямая спина не может амортизировать при ударе. Неровности дороги будут сжимать позвонки вместе, что обычно усугубляет существующие проблемы спины. Прямая посадка удобна, когда вы сидите неподвижно на велосипеде, но непригодна для езды быстрее, чем легкая ходьба. Однако тем, кто по тем или иным причинам нуждается в такой посадке, должны использовать амортизаторы ... седло с амортизатором, по меньшей мере.

Стопа Дискомфорт стопы часто вызван неподходящей обувью, особенно с мягкой подошвой, которые концентрируют давление педалей на отдельных частях стопы. Это также может быть связано с ездой на слишком высокой передаче, что вызывает большее давление стопы на педали. Некоторые велосипедисты слишком чувствительны к перегреву ног при езде. Отличное решение проблемы – носить велосипедные сандалии. Велосипедные сандалии – достаточно новое изобретение, и первая реакция людей – “что за глупая идея”. В действительности, однако, они крайне удобны в тёплую погоду. Для длительных поездок в сандалиях вы должны носить носки, чтобы

предотвратить натирание.

Пальцы Онемение пальцев – потенциально опасный симптом, часто связанный с синдромом запястного канала 'Carpal Tunnel Syndrome'. Ее причиной является защемление срединного нерва в запястном канале. Это одна из проблем, вызванная плохой посадкой.

"Проблема Двух Выпуклостей" Ваша ладонь, имеет две выпуклости с как бы впадиной между ними. Там находятся важные нервы, идущие через эту впадину, и важно не допускать чрезмерного давления на них. Одна из распространённых причин избыточного давления на эту “впадину” – езда, неправильно держась за рога руля таким образом, что руль давит на них. Эта проблема может усугубляться большой мягкостью ручек. Если вы используете толстые мягкие ручки руля, и (или) перчатки со слишком толстыми гелевыми вставками, “выступы” лучше способны выдерживать нагрузку через слой мягкой прокладки, но эта прокладка между ними будет давить на “впадины”. Таким образом, как и в случае с седлами, слишком мягкое седло может только ухудшить проблемы, для борьбы с которыми они и были созданы!

Угол запястья Онемение может быть также вызвано неправильным положением запястьев. В основном, они должны находиться на линии, проходящей через предплечья. Если ваша рука изогнута вверх, нервы могут быть защемлены, вызывая онемение.

Колени Правильная езда на велосипеде намного меньше загружает колени, чем разная аэробика, пока не происходит ударов. Тем не менее, повреждения коленей происходят; главным образом из-за неверной техники или посадки. Выбор передачи Возможная причина проблем с коленями – выбор слишком высокой передачи, и как следствие, перегрузка коленей. Для большей информации можете посмотреть статью по Переключению Передач. Высота седла Другая распространённая причина – неправильно отрегулированное положение седла, в основном, если седло слишком низко - колени должны сильно изгибаться. Смотри статью о Сёдлах. Расположение шипов Также боли в коленях могут быть вызваны неправильной постановкой шипов. У всех есть естественный угол, который наиболее удобен для их ног, у некоторых может быть, например, плоскостопие. Когда вы идёте или едете, ваша стопа принимает этот угол и все нормально. Если вы используете контакты важно, чтобы шипы были правильно установлены так, что ваша стопа приняла её естественный угол. Если шипы неправильно установлены угол стопы будет влиять на положение коленной чашечки, вызывая серьёзные проблемы. Движение Хрящей – Хондромалация Соединение в колене подобно шару в лузе, шар находится в нижней части бедра и луза – в верхней части большой берцовой кости. Частая у велосипедистов травма, называемая “хондромалация”, связанная с раздражением хрящевой прокладки в “лузе”, обеспечивающей “смазывание” сустава. Многие считают, что край хрящевой прокладки может загибаться, вызывая раздражения и воспаления. Хондромалация часто вызывается движением боковым движением колена, и обычный рецепт – укрепление четырехглавой мышцы (квадрицепса), идущих вдоль бедра и вдоль стороны передней части коленной чашечки. Как раз эти мышцы отвечают за положение хряща в суставе. Обычное упражнение для этого – сидя на стуле, удерживать одну ногу выпрямленной (без опоры) и положить подушку или другой груз на ступню в этом упражнении. Бывает, доктора не верят этим советам, но они действительно помогли Шелдону избавиться от

боли в коленях при педалировании. Посмотрите на свои колени (на дороге со слабым движением!) они должны двигаться вверх и вниз, а не в стороны. У многих велосипедистов происходит движение коленей в стороны при педалировании, что я считаю основной причиной хондромалиции. Если вы на это часто будете уделять внимание, не займет много времени научить себя держать колени на одной линии.

Длинные Шатуны Чем длиннее шатуны вы используете, тем сильнее ваши колени будут изгибаться на каждом обороте. У разных велосипедистов разная гибкость в этом отношении, но езда с более длинными шатунами, чем с теми, к которым вы привыкли, может определённо вызвать проблемы.

Руки Если кожа ваших рук болит, велоперчатки могут сильно помочь. Если вы ездите с голыми руками, пот может сделать ваши руки скользкими, и это может заставить вас слишком крепко держаться за руль. Смотри также о запястьях и пальцах

Шея Проблемы с шеей чаще всего вызваны неправильной посадкой. Также частая причина проблем – неправильное ношение шлема, особенно его сползание на лоб. Слишком сильный изгиб шеи при этом может вызвать серьёзные проблемы, так что убедитесь в том, что ваш шлем правильно подобран для вашего стиля езды: велосипедисты с более агрессивным стилем езды должны носить шлем чуть ближе к затылку, чем те, кто сидит ниже. Также плохо выбранные очки могут вызвать проблемы. Если ваши очки сползают вниз, вам приходится наклонять головы выше, чтобы смотреть сквозь них, а не над ними.

Посадка Хорошая посадка на велосипеде сильно отличается от хорошей посадки при стоянии или просто сидении. Посадка, удобная для сидения на стуле, едва ли будет удобной при езде на велосипеде. Правильная посадка должна способствовать педалированию, также должна давать возможность велосипедисту выдерживать удары, вызванные неровностями дороги. Многие неопытные велосипедисты устанавливают седло так, что верхняя часть тела поддерживается исключительно костями. У такой посадки есть преимущество – она не требует никакой мышечной нагрузки, но может вызвать дискомфорт или травмы когда неровности дороги передаются через жёсткие кости. Этот дискомфорт может влиять на спину, руки, запястья, плечи или шею. Наиболее распространённые ошибки посадки: Спина должна быть изогнутой, как мост, не провисая вперёд между бёдрами и плечами. Если спина правильно изогнута, выбоины дороги будут немного изгибать спину; это безопасно. Если спина сильно изогнута, неровности дороги будут вызывать изгиб спины далеко вперёд, что может вызвать боль в пояснице или даже серьёзные травмы. Локти должны быть немного изогнуты, а не выпрямлены и зафиксированы. Это помогает мышцам рук поглощать удары. Плечи должны быть выдвинуты вперёд, так что мышцы грудной клетки помогали нести вес тела. Многие велосипедисты делают ошибку, позволяя позвоночнику свободно болтаться вперёд, удерживаемый шейными костями. Смещение плеч вперёд препятствует изгибанию рук, в результате чего наклон верхней части тела близок к наклону в расслабленном состоянии, то есть посадке, обеспечиваемой только костями; но с сохранением гибкости мышц, обеспечивающей поглощение ударов. Если вы позволите своим костям делать всю работу, вы обнаружите, что посадка, обеспечиваемая мышцами, очень утомительна поначалу. Чем сильнее вы давите на педали, тем больший вес будет приходиться на силы реакции педалей. Если же вы не

привыкли ездить так, вы сможете поддерживать такую посадку только в течение нескольких километров. Когда вы устанете, вы вернётесь к посадке “на костях” и проблемы продолжаться. Чтобы привыкнуть к такой посадке, вы должны начать с маленьких дистанций, а потом постепенно увеличивать их. Это правда, что все люди нормального здоровья могут проехать 15 км, но тем, кто не привык к езде с правильной посадкой, будет казаться езда неудобной. Лучше всего начать с 3-4 км поездок и постепенно увеличивать расстояние. Ваша способность привыкнуть к правильной посадке на данном велосипеде зависит от его правильного выбора/настройки. Смотри статью о Размерах рам. Если вы ездите на гоночном велосипеде, но у вас не спортивный стиль езды, скорее всего, ваш руль слишком низок. Это частая причина дискомфорта в руках, запястьях, плечах или шее. Смотри Руки Ввех!

Плечи Дискомфорт в плечах чаще всего вызван неправильной посадкой. Он также может быть вызван слишком сильным наклоном седла вперёд: вызывает небольшое скатывание велосипедиста вперёд при езде, и вы толкаете себя руками назад в исходное положение. Если у вас болит только одно плечо, это может быть вызвано асимметрией. Вы изгибаете обе руки одинаково? Одно плечо выше, чем другое? У некоторых людей одна рука чуть длиннее другой. Они могут сознательно поставить руль чуть косо по отношению к колесу, отодвигая дальше его со стороны более длинной руки.

Бёдра Велосипедисты, которые часто ездят в жаркую погоду, рискуют натереть внутренние части бёдер. Это часто вызвано неправильным седлом. Слишком широкие или седла гелевыми вставками могут вызывать эти проблемы. Лучшие седла в этом отношении – традиционные кожаные седла. Ношение специальной одежды может помочь, но избегайте слишком толстых подкладок, которые могут только всё ухудшить. Многим велосипедистам может помочь использование крахмала (или талька) перед длительными поездками.

Запястья Боль в запястьях часто вызвана неправильной посадкой или слишком большим наклоном седла назад: Из-за этого вы съезжаете при езде и подтягиваете себя руками вперёд. Смотри также о онемении пальцев.

<http://www.velo.ucoz.ru/>