



abril 2019 – info 017

Muitas pessoas atribuem o fato de não se terem adaptado ao ciclismo por sentirem fortes dores no glúteo, joelho, dormência nos pés e mãos, desconforto na região da coluna, pescoço e lombar, entre outras e essas dores estão na sua maioria relacionadas a um mau ajuste do ciclista à bicicleta, ou a uma escolha incorreta dos seus componentes.

Quando o selim se encontra desajustado ou inadequado, a distribuição do peso entre os três pontos (guiador, selim e pedais) tende a ficar desajustada, já que devido ao incômodo na região do glúteo, o ciclista aplica mais força no guiador e nos pedais para aliviar o incômodo do selim, provocando assim dormência nas mãos e/ou nos pés.

O selim está associado a uma enorme gama de reclamações em relação ao incômodo ou desconforto mas, atualmente, o mercado oferece uma variedade enorme de tamanhos, comprimentos, larguras, formatos, materiais (gel, espuma, ...) e com isso fica ainda mais difícil saber qual é a melhor opção.

Vamos abordar alguns aspetos que devem ter em consideração na escolha do vosso selim, sabendo-se que apenas através de um *bike fit* teríamos as medições ideais, no entanto podemos-nos aproximar substancialmente do pretendido tendo em consideração que;

- ✓ Os selins com abertura ao centro (prostáticos) aliviam a pressão na região do períneo, mas quando não apresentam tecnologia e material para isso, cedem com facilidade,



tornando-se curvados pelo que ao invés de aliviar a pressão passam a aumentá-la e, em acréscimo, alguns modelos *não abertos* são fabricados com material e tecnologia que oferecem um alívio da pressão na região do períneo tão ou mais eficientes que os *abertos*.



## INFO Ecobikes

- ✓ Existem diferenças anatômicas entre homem/mulher como por exemplo a distância entre quadris, pelo que devem ter em conta a linha a escolher.
- ✓ A distância dos ísquios é de fundamental importância para a escolha correta do seu selim, pelo que, com equipamento apropriado é efetuada a medida da distância entre as tuberosidades dos ísquios para determinar a largura correta do selim, no entanto, pode calcular essa medida com resultado muito aceitável adotando o procedimento descrito no infobikes 003.
- ✓ Quanto menos flexão o ciclista tiver, menos inclinado o seu tronco poderá ser posicionado sobre a *bike*, da mesma forma quanto mais flexão o ciclista tiver, mais o seu tronco poderá ser inclinado, assumindo posturas de alta performance sendo assim possível variar entre selim plano e estreito, para os mais flexíveis, até os selins mais curvados lateralmente e macios na parte central, para aliviar a pressão na região genital dos menos flexíveis
- ✓ A escolha do selim é personalizada e não é porque você viu alguém pedalando com determinado modelo ou o seu companheiro de pedal utiliza o *tal* modelo não sentindo nenhum incômodo, que esse selim será adequado para si e lembre-se, selins muito macios e com material inadequado tendem a ceder com o tempo, aumentando a pressão na região do períneo.



Peça para testar antes de comprar e

Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!