Автор: Administrator
12.05.2012 12:51 -

Ахиллесово сухожилие находится на задней стороне лодыжки, оно соединяет мышцу икры с пяточной мышцей. А боль в этом сухожилии, как правило, указывает на то, что неверно выбрана техника педалирования, такую технику часто называют «педалированием лодыжкой». Боль также может быть связана с чрезмерно высокой постановкой седла, которая заставляет велосипедиста сильно вытягивать носок для того, чтобы можно было достать педаль в нижнем ее положении. Чем более близко к носку расположен контакт между педалью и ступней, тем более высока нагрузка на ахиллесово сухожилие. Также не нужно устанавливать контактный шип слишком отстоящим вперёд. Боль в лодыжках довольно часто - это результат все той же техники «педалирования лодыжкой». Также боль эта может быть вызвана плоской обувью. В последнем случае спасут ортопедические стельки. Еще одной возможной причиной боли в области лодыжек могут являться погнутые педали с шатунами, которые провоцируют виляние ступни взад и вперед при вращении педали.

Боли в спине, как правило, провоцирует неправильное положение тела, то есть посадка. Удобное положение на велосипеде отличается весьма сильно от правильного положения. Поза, при которой вам удобно просто сидеть, скорей будет весьма неудобной при езде на велосипеде. Правильная посадка на велосипеде должна облегчить сам процесс вращения педалей, позволить самому велосипедисту справляться с тряской, которая возникает при езде по дорожным неровностям. При езде на велосипеде спину можно изогнуть мостиком, она не должна провисать по бокам и в плечах. Так на дорожных неровностях она еще больше будет выгибаться, самостоятельно «обрабатывая» их, и это безопасно. Спина же, прогнутая вниз, прогибаться будет еще больше, что может вызвать боли в области поясницы.

Некоторые велосипедисты во избежание болей в спине, высоко устанавливают руль, это позволяет сидеть с вертикально прямым позвоночником. На самом же деле, в большинстве случаев такой подход обеспечивает обратный результат, потому как у прямого позвоночника гибкости не достаточно, для того чтобы «гасить» удары при неровном дорожном покрытии. Дискомфорт в ступнях - это результат неверно подобранной обуви, особенно если обувь имеет мягкую подошву, когда давление от педали сосредотачивается в какой-то отдельной части ступни. Такие боли могут быть также связаны с ездой на самых высоких передачах, в результате чего происходит более сильное давление ступни на педаль.