

# STEVIG IN HET ZADEL

## Zitklachten ontrafeld

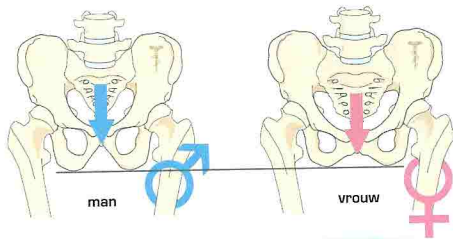
Een van de meest genoemde klachten door fietsers is zadelpijn. Een weloverwogen zadelkeuze, een goede afstelling en aanvullende maatregelen zoals een geschikte broek kunnen veel zitklachten voorkomen. >



Een goed zadel heeft een geometrie die bij je past. Dat betekent dat het zadel de juiste lengte en breedte heeft. Maar ook de materiaaleigenschappen, zoals hardheid en weerbestendigheid, zijn van belang.

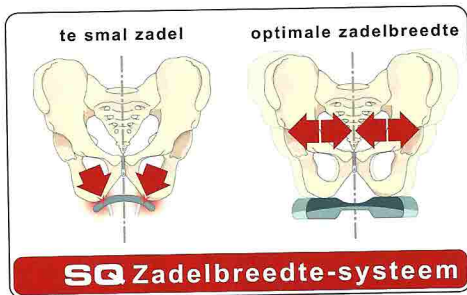
### Breedte

De breedte van het zadel moet overeenkomen met de breedte van je zitbotjes en de positie waarin je fietst. Gemiddeld genomen staan zitbotjes bij vrouwen verder uit elkaar dan bij mannen. Vrouwen hebben namelijk een breder bekken. De breedte tussen de zitbotjes varieert bij vrouwen van elf tot vijftien centimeter, bij mannen van negen tot

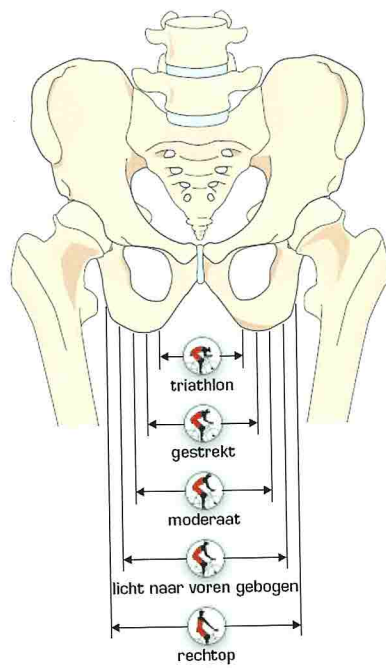


veertien centimeter. Vrouwen hebben daarom over het algemeen een breder zadel nodig, indien mogelijk met een iets kortere en een smallere neus om klachten aan de binnenkant van de dijen te voorkomen.

Ook de zithouding speelt een rol bij het bepalen van de breedte van het zadel. Zit je erg sportief, zoals een wielrenner? Neem dan een smal zadel. De zitbotjes zijn namelijk richels in de vorm van een bot in plaats van uitsteeksels. Die richel wordt smaller naarmate je dieper zit. Je bekken kantelt en de richels van je zitbotjes komen dan iets dichter bij elkaar.



Bij de betere fietsenwinkel kun je de afstand tussen je zitbotjes laten opmeten. Vanuit je zithouding kan zo worden bepaald hoe breed je zadel moet zijn. Deze mogelijkheid wordt in ieder geval geboden door alle winkels die zadels van SQLab verkopen.



### Neus

De neus van het zadel is belangrijk omdat je onbewust met de neus van je zadel stuurt. Dat valt pas echt op als je zonder handen

### Voorkomen van zitklachten

Afgezien van de juiste geometrie, hardheid, materiaal en afstelling zijn er meer factoren die van invloed zijn op zitklachten:

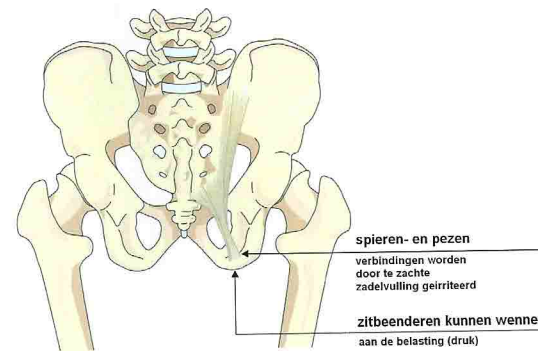
- **Kweek zitvlees.** Als je gaat fietsen zonder kilometers te hebben gemaakt, zul je last krijgen van je zitbotjes en de huid eromheen. Jouw zitvlak moet wennen aan de drukbelasting en aan het schuiven. Zitvlees moet je dus verdienen! Een paar korte ritten zouden moeten volstaan.

- **Ga fietsen met een fietsbroek** of een fietsonderbroek met een padding. Dan zit je niet op een naad en dat scheelt irritatie. Je hebt dunne en dikke paddings. Een dikke padding is fijn als je weinig zitvlees hebt of veel onverhard rijdt. Een dunne padding is minder broeierig.

- **Ga af en toe eens op de trappers staan** of verander je handpositie. Door te ver zitten stroomt er weer wat bloed door je billen.

- **Behandel je billen met liefde.** Smeer voor vertrek het gebied rond je zitbotjes in met een zachte zalf. Na het fietsen wassen en goed drogen. Daarna eventueel een likje vaseline op de gevoelige delen.

fietst. Dan stuur je de fiets door je heupen te balanceren, waardoor je druk uitoefent op de neus van het zadel. Een rokzadel of een neusloos zadel heeft daardoor minder stabiliteit en verlaagt de bestuurbaarheid van de fiets. Zit je diep, dan mag de neus van het zadel ook iets smaller zijn. Daardoor voorkom je dat de neus gaat schuren tegen de binnenkant van je dijbenen en schaamstreek. Vrouwen hebben vaak sterker ontwikkelde bovenbenen en zouden hier ook op moeten letten. Bij sommige zadels staat de



neus iets lager dan de achterkant van het zadel. Hiermee ontlast je het schaambeen. Het neusloze zadel van Proust dient zelfs gemonteerd te worden op een licht schommelende zadelpen, omdat dat de rugspieren zou verstevigen. Een ander bijzonder zadel is het Manta zadel dat er ook als deze vis uitziet. Door het bewegende ribbenkastmodel zou er een optimale drukverdeling ontstaan. Volgens recent onderzoek draagt een neusloos zadel zelfs bij aan een verhoogde potentie.

### Hardheid

Zitten doe je op je zitbotjes. En zo hoort het. Zitten doe je niet op vet of spiermassa, laat staan op je edele delen. Op de billen van een fietser is het zitvlees ter hoogte van de zitbotjes steviger dan op andere plekken – er ontstaat een soort eelt.

Als een zadel erg zacht is, dan zak je daar te ver in weg. Dit heeft als resultaat dat je billen ter hoogte van de zitbotjes worden afgesloten. Vervolgens gaat het broeien en irriteren. En dat is niet goed. Met een beetje pech wordt die zachte gelmassa in het zadel door je billen weggeduwd naar een plek waar er minder druk op het zadel is. En dat is vaak de neus van het zadel waar de edele

