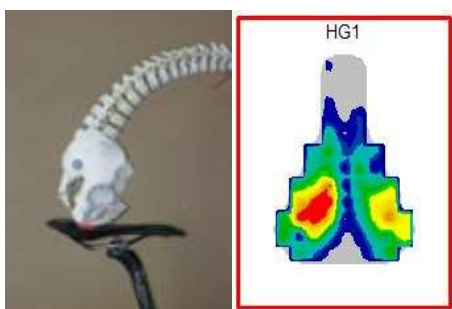


## Kee Suedel mëcht lech glécklech wann Är Sätzpositioun net optimiséiert ass.

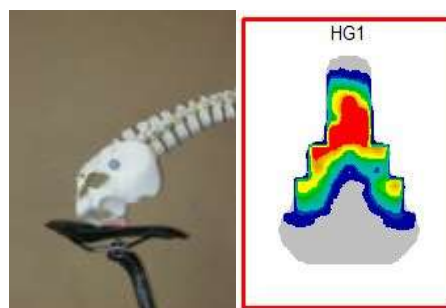
De **Suedel** ass ee wichtegt Element wat z'analyséieren ass. Ier een mat de Miessungen ufänkt, kann eng méi genau Beobachtung vum Suedel eis wichteg Informatiounen liwweren; Zoustand, Asymmetrien Ofnotzen ginn eis déi éischt Indizien iwwert dat, wat säi Besëtzer him z'erdroen gëtt. Eng Interpretatioun vun deenen Indizien gëtt eis schonn eng éischt Richtlinn fir de Rescht vun der Prozedur.

D'**Suedeldrockmiessungen** - gekoppelt mat der **Videoanalyse** an no engem wichtige **klineschen Bilan** –erweist sech als ee ganz interessanten Tool, an deem Sënn, datt deen eis vill Informatiounen liwwert:

- D'Positioun vum Becken um Suedel



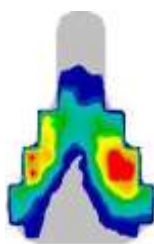
Sitzhaltung op den Sätzknäcken



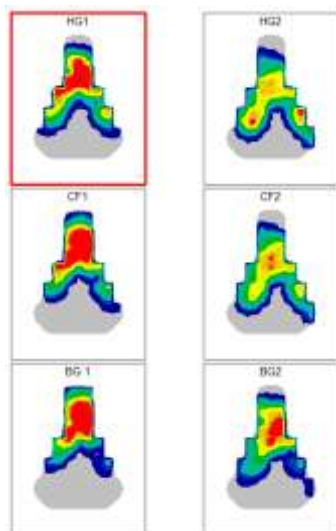
Sätzpositioun um Schambecken

- Den Drock, deen de Suedel oder/an de Becken muss aushaalen

Un eis erauszefannen, ob et de Becken ass, deen dem Suedel deen Drock zoufëgt oder ëmgedréint, ob et de Suedel ass, deen Ären Hënner foltert.



- Iwwert d'Wierkung vun de Korrekturen, déi mir wäerten ënnerhuelen



Et gëtt kee bessert Mëttel fir d'Wierkung vun eisen Korrekturen z'objektivéieren.

D'Optimiséierung vun der Suedelpositioun gëtt no der Astellung vun den Kallen virgeholl, mä et ass net onméiglech datt d'Suedeldrockmiessungen an d'Analyse vun de Beenachsen eis zréck bei eng nei Astellung vun de Kallen féiert.

## Firwat ass eng gutt Astellung vum Suedel esou wichtig?

Eng gutt Astellung vum Ärem Vëlo, besonnesch vum Suedel ass primordial, well do déi **zentral Struktur vum Cyclist** sech ofstëtzt : säi **Becken**.



Dësen Becken muss **2 Funktiounen** sächeren:

### D'Stabilitéit:

Wat de Becken méi **stabel** ass, wat seng Fähegkeet, d'Kräften vum Cyclist op d'Pedallen z'iwwerdroen méi grouss ass. Ee Becken, deen sech zevill um Suedel beweegt, verschenkt ee groussen Deel vun der Kraaft, déi op d'Pedallen kéint iwwerdroen ginn, wat den Rendement verréngert.

### D'Mobilitéit:

Eng gutt Mobilitéit vum Becken ass noutwenneg fir Kompensatiounen ze vermeiden, déi d'Ursach vun engem schlechten Rendement a vun biomechaneschen Beschwiieren sinn.

Dës 2 Funktiounen kënnen mir duerch eng drëtt ergänzen : eng **proprioceptiv** Roll:



Den Ligamentum sacrotuberale tauscht Informatiounen aus mat de groussen Gesässmuskelen a mat der ischiokruraler Muskulatur. Eng schlecht Mobilitéit vum Becken verursaacht Ännerungen an der Spannung vun den Ligamenter, wat zu gestéierten neuro-muskulärer Informatiounen féiert, also zu enger gestéierter Funktioun vun der Muskulatur.

## Zesummegefaasst:

D'Positioun vum Becken beaflosst d'Muskulatur, an ëmgedréint beaflosst d'Muskulatur och d'Positioun vum Becken.:

- Eng **wéineg flexibel ischiokrural Muskulatur** (oder ee Suedel, deen fir déi Muskelen ze héich agestallt ass) schränkt Rotatiounsbevewegung no vir vum Becken an, De Becken kann um Suedel net no vir kippen, wat Spannungen am Lendenwirbel-an am Halswirbelberäich verursaacht, besonnesch wann de Guidon ze wäit ass.
- Ëmgedréint verursaacht eng **zë steif Lumbarmuskulatur** déi Rotatioun vum Becken no vir mat sech, wat d'Schambeeren an déi drënner leiend empfindlech Oderen a Nerven vum Genitalberäich op de viischten Deel vum Suedel dréckt. Dobäi kënnt datt déi Rotatioun vum Becken erëm méi Spannung an där Ischiokruraler Muskulatur mat sech bréngt ; déi ganz hënnescht Muskelketten ass ënner Spannung.
- Ee Suedel, deen ze héich agestallt ass, huet déi nämmelech Wierkung ; Iwwert d'Been zitt déi ënnescht Pedall ären Becken op de Suedel. À Propos, hutt Dir lech scho gefrot, firwat net méi Dammen Vëlo fueren?

Dir hutt verstanen datt d'Astellung vum Suedel net nëmmen iwwert eng mathematesch Formel soll erfuerscht ginn, déi sech op d'Längt vun Ären Been baséiert, oder nach schlimmer op Är Kierpergréisst. Ären Suedel no esou enger Method anzustellen ass riskéiert well se vill wichteg an individuell Aspekter vum Cyclist net betruecht, wéi Gelenkegkeet, muskulär Eegenschaften, eventuell Asymmetrien, kierperlech Proportiounen, Motivatiounen, an, an, an ...