

STEVIG IN HET ZADEL

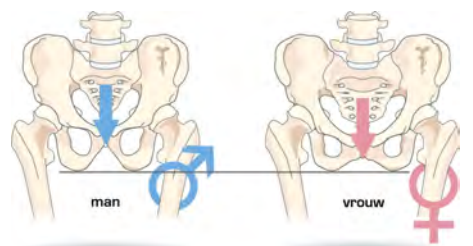
Zitklachten ontrafeld

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.

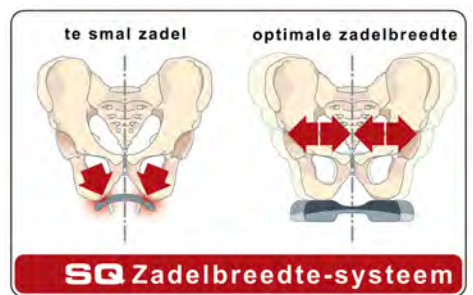
Breedte

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

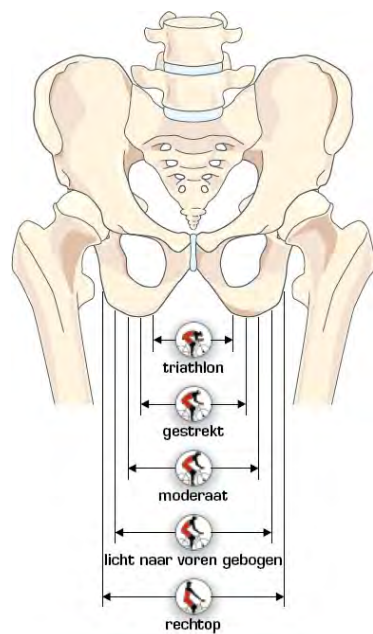


veertien centimeter. Vrouwen hebben daarom over het algemeen een breder zadel nodig, indien mogelijk met een iets kortere en een smallere neus om klachten aan de binnenkant van de dijen te voorkomen.

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 richteels in de vorm van een bot in plaats van uitsteeksels. Die richel wordt smaller naarmate je dieper zit. Je bekken kantelt en de richteels 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 SQuab 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:

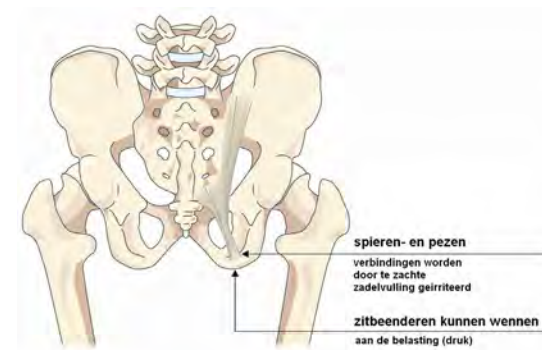
- **Kweek zitvlees.** Als je gaat fietsen zonder kilometers te hebben gemaakt, zul je last krijgen van je zitbotjes en de huid eromheen. Jouw zitvlak moet wennen aan de drukbelasting en aan het schuiven. Zitvlees moet je dus verdienen! Een paar korte ritten zouden moeten volstaan.

- **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 verzitten 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 wasen 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



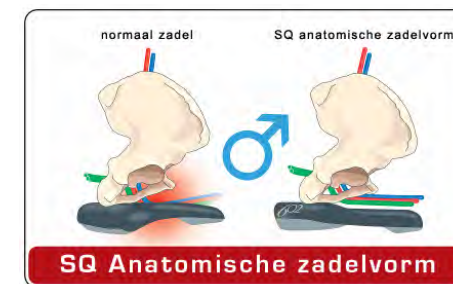
neus iets lager dan de achterkant van het zadel. Hiermee ontlast je het schaambeen. Het neusloze zadel van Proust dient zelfs gemonteerd te worden op een licht schommelende zadelpen, omdat dat de rugspieren zou verstevigen. Een ander bijzonder zadel is het Manta zadel dat er ook als deze vis uitziet.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

Hardheid

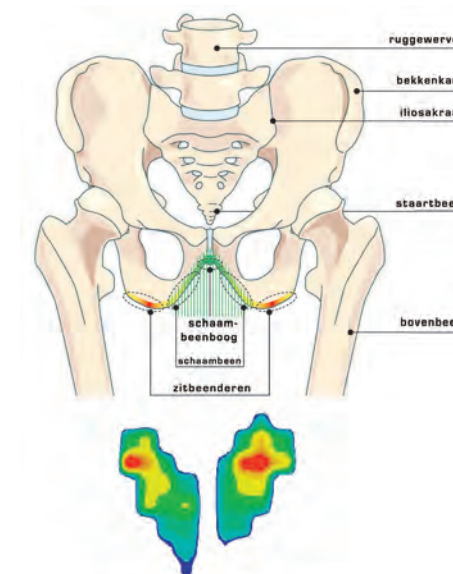
Zitten doe je op je zitbotjes. En zo hoort het. Zitten doe je niet op vet of spiermassa, laat staan op je edele delen. Op de billen van een fietser is het zitvlees ter hoogte van de zitbotjes steviger dan op andere plekken – er ontstaat een soort eelt.

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

delen op rusten. Zenuwen en bloedvaten worden afgesloten en zo kan zelfs een urineweginfectie ontstaan. Een te zacht zadel kan je fietsvakantie dus flink vergallen.



Een te hard zadel kan soms ook verkeerd uitpakken. Zo rond je vijftigste wordt je huid dunner, droger en minder veerkrachtig. Dat geldt meer voor vrouwen dan voor mannen. In dat geval mag je best een iets zachter zadel nemen. En als je al wat ouder bent, aarzel dan niet om voor langere tochten een zogenaamde zitvlakcrème te gebruiken.



Alle illustraties zijn van SQuab

Soms hebben fietsers last van een gevoelig stuitje. Om het stuitje te ontlasten hebben sommige zadels een inkeping aan de achterzijde. Ook als je geen last van je stuitje je hebt, kan zo'n inkeping geen kwaad. Dat geldt ook voor de gleuf die je tegenwoordig in het midden van sommige zadels ziet. Deze gleuf moet klachten aan de genitaliën wegnemen. Zolang het zadel niet te zacht is, kan zo'n gleuf zeker geen kwaad.

Zitten doe je niet op vet of spiermassa, laat staan op je edele delen

Dames- of herenzadel

Veel merken hebben dames- en herenzadels. Denk hierbij aan Brooks, Terry, Gilles Berthoud, Selle SMP, Selle Italia en Selle San Marco. Bij Brooks geeft de aanduiding 'S' achter de modelnaam aan dat het voor vrouwen is bedoeld. Die modellen zijn dus iets breder en korter. Bij Terry hebben de dameszadels een roze kartonnetje en bij de heren een blauw. Bij Selle SMP zit er in de dameszadels een stukje roze verwerkt. Zo heeft ieder merk wel zijn eigen aanduiding voor een bepaald zadel. SQuab doet – terecht – niet aan dames- of herenzadels, maar werkt met breedtematen. En dat is eigenlijk hoe het hoort.

Materiaal

Leer is het klassieke materiaal voor een zadel. Het fijne van leer is dat het zich vormt naar je botten. Maar het inrijden duurt wel een paar honderd kilometer. Een zadel van leer moet je een keer per jaar insmeren met zadelvet, soms opspannen en niet een hele nacht in de regen laten staan. Bovendien geeft leer altijd af. Er zijn leren zadels van 'diervriendelijk' leer, dik leer en pre aged leer – dat is iets zachter leer waarvan het inrijden aanzienlijk korter duurt. Ook zijn er zadels met alleen een dun, leren bovendeck met daaronder een schuimlaag of gel, waarmee je alleen van het ademend vermogen van een leren zadel profiteert. Veel zadels hebben een bovendeck van synthetisch materiaal. De naam geeft vaak al het doel aan van het materiaal: Climavent zit koel en is niet broeierig. Het heeft een open structuur waardoor het beter ventileert. Door het grove materiaal slijt je broek wel drie keer zo snel. WeatherMax geeft aan dat een zadel weer- en waterbestendig is.

Vering in het zadel of in de zadelpen kan handig zijn als je fysieke klachten hebt of extra comfort wilt, bijvoorbeeld omdat je op je ligfiets of tandem (als stoker) bijna recht boven het achterwiel zit. Meestal is het echter beter om geen vering te nemen. Vering absorbeert namelijk je trapenergie en dat merk je als je honderd kilometer hebt gefietst. Door het inveren van de elastomeer of stalen veer, gaat je rendement drastisch omlaag.

Afstelling

Ook al heb je een goed zadel, dan nog kun je zitklachten krijgen als je het zadel niet goed afstelt. Daarbij zijn drie maten belangrijk, de zithoogte, de zadelterugstand en het kantelpunt.

Als je fietst, moet je knie in de onderste positie licht gebogen zijn. Kort door de bocht: zit je te hoog dan krijg je rugklachten, zit je te laag dan krijg je knieklachten. Niet alleen kan je zadel omhoog of omlaag, je kunt een zadel ook naar voren en naar achteren schuiven. Dit alles heeft veel met het traprendement te maken, maar ook met het afsluiten van je zenuwen in je bovenbenen. Monteer een zadel in eerste instantie perfect waterpas. Als je in je kruis een drukpunt voelt, zet dan de zadelpunt gerust iets lager.



Belangrijk is dat je een zadelpen hebt waarvan je het deel waarop het zadel wordt gemonteerd, traploos voorover of achterover kunt kantelen, zodat je de juiste zadelhoek kunt instellen. Ook moet de zadelpen de ruimte bieden om het zadel in horizontale richting naar voren of achteren te schuiven, zonder de zadelhoek te veranderen.

Niet bij elke zadelpen bevindt deze horizontale 'schuifruimte' – de zadelterugstand of setback – zich even ver achter de zadelpen. Soms loont het om een zadelpen zonder setback te nemen, waarbij het zadel rechter boven de zadelbuis staat. ❌

Tip

Bij veel winkels mag je de meeste zadels binnen een bepaalde periode omruilen, mits het er nog netjes uitziet.