Немецкий журнал Bike опубликовал интервью с доктором медицины, специалистом по проблемам урологии и сексуальных расстройств Штефаном Штаудте. Неизвестно, ездит ли он сам на байке, но...
В промежности находятся сосуды, ответственные за кровоснабжение гениталий. Кроме того, у мужчин там же проходят нервные волокна, отвечающие за эрекцию. В процессе езды на байке на эту область приходится часть веса велосипедиста. Насколько велико это давление - зависит от седла, посадки и индивидуальных особенностей байкера. При этом приходится считаться с тем. что природой и эволюцией промежность не предназначена для того, чтобы на ней сидеть. Из-за этого и все проблемы. По нашим исследованиям около половины байкеров временами испытывают чувство онемения в области гениталий и промежности. Это свидетельствует о том, что пережимаются кровеносные сосуды. Чувство онемения быстро проходит, если слезть с велосипеда или хотя бы просто встать с седла и некоторое время педалировать стоя. Возникает вопрос, насколько все это может быть опасно. Может ли кратковременное ослабление кровотока в промежности привести к развитию сексуальных расстройств или к другим заболеваниям. К сожалению, нельзя дать однозначный ответ на этот вопрос. Например, до сих пор, несмотря на огромный медицинский опыт, не определено точно, сколько могут обходиться без кровоснабжения мозг или сердце до развития необратимых повреждений. Все это очень индивидуально.

Однако нужно отметить, что вероятность развития этих самых расстройств весьма высока. Особенно серьезно нужно отнестись к этой проблеме людям из группы риска: диабетикам, людям с повышенным кровеносным давлением и курильщикам. При появлении симптомов онемения в промежности или в области гениталий необходимо или сменить седло, или, как минимум, изменить посадку. Известно также, что аэродинамическая посадка приводит к не самому удачному распределению веса - с точки зрения описанных проблем. Многие гонщики поднимают седло на 15 см выше, чем руль.
Нужно ли следовать их примеру? Порой нужно, но каждый должен сам ответить на вопрос, что ему важнее: секс или спортивные успехи. Ведь велосипед, как всякий спортивный снаряд, может повлиять на организм как в хорошую, так и не в самую желательную сторону. От седла и техники езды зависит все - с точки зрения описываемой проблемы. Многие урологи - в США-советуют своим "начинающим" пациентам как раз заняться велоспортом - любительским, но подойти к этому вопросу правильно - и поменьше сидеть на седле. Да, чуть не забыл - седло должно быть хорошее, так сказать, подходящее лично к вам.

Но что же можно сказать о сёдлах? О сёдлах! О мягких и жёстких, спортивных и комфортных покрытых презренными синтетическими материалами или же вожделенном кожей. Чего только не придумало человечество в погоне за комфортом! И всё зря. Злобные врачи, которые всегда склонны утверждать, что все наши любимые удовольствие приводят к полноте или же просто аморальны, перестроились в духе времени, приспособились к требованиям современности, и нашли новый ключик к нашему "я" и "сверх-я". Вместо обычных призывов к занятиям спортом, вместо привычного восхваления активного отдыха (например, катания на велосипеде) мы

неожиданно слышим: "Сиди дома на диване, а не то...!". О том, действительно ли нам всем грозит импотенция, читайте в интервью с доктором медицины и специалистом и области урологии.

Вопрос о взаимосвязи байка и импотенции уже несколько лет волнует общественность. Сейчас мнения врачей разделились. Одни говорят, что риск развития импотенции для велосипедистов, а особенно для байкеров (так как именно байкеры чаще всего используют самые узкие сёдла) очень велик. Другие возражают, что все это компенсируется тем, что езда на велосипеде, наоборот, способствует активизации кровоснабжения всех органов и этих в том числе. Научные дискуссии часто заканчиваются ничем. Медики поспорят между собой и лет через двадцать-тридцать что-нибудь определенно решат. А как же быть нам, живущим сейчас?
Понятно, что причина для беспокойства имеется, но не обязательно продавать свои велосипеды или вешать их на стенку для демонстрации в не столь отдалённом будущем своим детям и внукам Великой Жертвы, принесенной для их появления на свет. Итак, что же можно сделать, чтобы не бросать любимого занятия и позаботиться о своем здоровье.

Первое - это, конечно, правильный выбор седла. Но не забывайте о том, что к смене седла, хотя бы из соображений экономии денег, стоит прибегнуть в последнюю очередь. По нашему мнению при покупке седла в обязательном порядке стоило бы использовать стандартную норму возврата магазином денег в течении двух недель без объяснения причин. Дело в том, что выяснить насколько подходит вам седло можно, только проехав на нём пару сотен километров. Оптимальный вариант гробы выглядит так. Сначала нужно привыкнуть к седлу - поездить на нём несколько дней в обычном темпе. Потом решающий тест - проехать как можно большую дистанцию и прислушаться к ощущениям. Потом уже можно решать. К сожалению, большинство магазинов откажутся принять у вас седло обратно, хотя бы под тем предлогом, что на нем остались отметины от крепления подседельного штыря. В связи с этим многие бывалые байкеры рекомендуют начинать свои поиски с дешевых седел, а на покупку дорогого седла замахиваться только тогда, когда вы уже все про себя знаете, уже пообщались и попробовали сёдла профессионалов где-нибудь на соревнованиях или на сборах и вам известны требуемая ширина, мягкость седла и прочие условия.
Но можно (и даже нужно) перед тем, как покупать новое седло, попытаться отрегулировать свою посадку при помощи уже имеющего седла - изменить наклон, подвигать седло в креплении вперёд-назад, спросить совета, наконец, попробовать предложенные вариации. Может быть даже стоит купить не новое седло, а сменить вынос и руль, чтобы изменить посадку и тем самым перераспределить вес.
Если же ничего не помогло - положитесь на мировую велоиндустрию. Есть много известных фирм, каждая из которых производит широчайший ассортимент сёдел. Даже в нашем заброшенном уголке веломироздания можно купить прекрасные сёдла таких известных марок, как Selle Italia, San Marco, Fizik, Specialized, Ritchey, Bassano, Vuelta...

Чтобы вдруг от такого ассортимента не зарябило в глазах, вкратце расскажем, чем могут сёдла отличаться друг от друга.

Для начала: верх седла может быть сделан из кожи, кожзаменителя, а также специальных синтетических тканей. Наиболее приятный вариант (но и самый дорогой) - конечно же, кожа, хотя могут быть и другие мнения. Очень хорошо, если боковины седла обшиты специальной прочной тканью - кевларом. Это позволит избежать повреждений седла при падениях и продлить ему жизнь. Если говорить о комфорте, то очень способствуют гелевые вставки - их делают как раз в области под промежностью. На более дорогих моделях вставки сделаны сквозными, на более дешёвых - они прячутся внутри под обивкой седла. Многие производители сейчас стали выпускать сёдла со сквозными вырезами посередине. Выглядит это довольно странно, но, действительно, удобно.
При выборе седла рекомендуется обратить внимание на жёсткость подушки седла - она может быть либо совсем твердой, либо мягкой. Но не слишком мягкой. Не устанавливайте на свой байк жирного уродца с пружинками, которые продаются в обязательном порядке во всех веломагазинах под видом туристических сёдел. Там же обязательно услышите, что на подобном "кресле" можно неделями сидеть. Сидеть-то можно, но... Излишне мягкое седло ещё скорее, чем жёсткое приводит к нарушению кровотока.
Кроме того, проверьте насколько прогибается само седло. Хорошее седло, если его сдавливать руками сверху и снизу, должно немного пружинить. Это поможет избежать боли в седалищных костях после длительных поездок, На многих сёдлах делаются специальные эластомерные прокладки между крепёжной рамкой и самим, седлом - это помогает погасить вибрацию на кочковатой дороге.

Несколько слов о крепежной рамке седла.

Бывает несколько вариантов материалов: сталь, хроммолибден (легированная сталь), титан. Попадаются сёдла с рамкой из специальных сплавов (алюминий, магний и пр.), а также из карбона. Наиболее выигрышный вариант с точки зрения соотношения цена вес и прочность - это хроммолибден. Сёдла со стальной рамкой дешевы, но тяжеловаты. Рамка из титана рекомендуется кросскантрищикам - при достаточной прочности очень низкий вес, но высокая цена. Хроммолибден подойдет всем остальным.

Поговорим о размерах седла.
седло должно быть не слишком широким - иначе после длинной дороги оно будет сильно натирать, но и не слишком узким. Сидеть на седле рекомендуется, опираясь на него седалищными костями. Найти их очень просто - это две точки, на ноге, которые после первых поездок на байке у вас очень сильно болели. После нескольких поездок набиваются мозоли и боль проходит. Если же седло слишком узкое и бугры седалищных костей свешиваются с седла, то весь вес приходится на мягкие части промежности. О последствиях вы уже знаете, Есть много способов определения ширины седла (например, сесть в таз с песком и измерить расстояние между двумя самыми глубокими ямками), но они мало применимы в реальной жизни. Придется воспользоваться методом проб и ошибок. Не помните, что красивое седло, спортивное седло, дорогое седло, навороченное седло - это отнюдь не всегда самое комфортное и удобное седло.