

Hoe stel je jouw fiets goed af?

In onderstaande volgorde uitvoeren!

Stap 1 Zadelkanteling



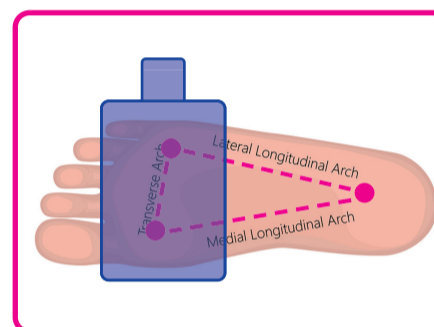
Hoe rechtop zit je? Hoe rechter op, hoe meer het zadel met de neus omhoog gekanteld moet worden om het bekken comfortabel te ondersteunen.

Stap 2 Zadelhoogte



Zorg dat de zadelhoogte zo ingesteld is, dat wanneer je met je hak op het pedaal zit je been volledig gestrekt is.

Stap 3 Voetplaatsing



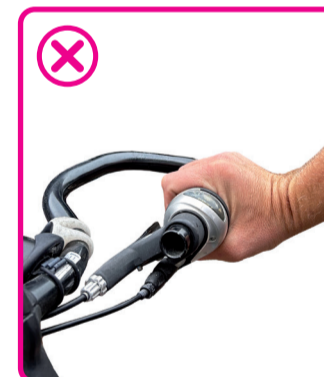
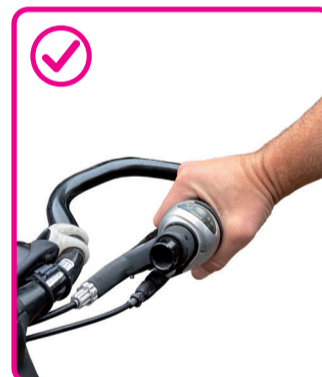
Plaats je voeten op de goede manier op het pedaal: de dwarse voetboog (transverse arch in dit plaatje) boven de pedaalas.

Stap 4 Zadelterugstand



Als de trappers in horizontale stand staan, moet je een loodlijn kunnen trekken vanaf de onderkant van je knieschijf recht door de as van het pedaal. Let nu ook goed op de voetplaatsing!

Stap 5 Stuurkanteling



Zorg voor een neutrale stand van de polsen door de kanteling van het stuur en de handvatten aan te passen.

Stap 6 Afstellingstips

Voelt er iets in de afstelling nog niet goed? Waarschijnlijk zit het probleem dan in een ongeschikt onderdeel in jouw specifieke situatie. Denk aan een te smal of te breed zadel, een stuur met de verkeerde breedte, minder ergonomische handvatten of een te lange stuurpen.



Deze poster is tot stand gekomen in samenwerking met

DE BIOMECHANIEKER

BIKEFITTING | AANKOOPADVIES

www.debiomechanieker.nl