

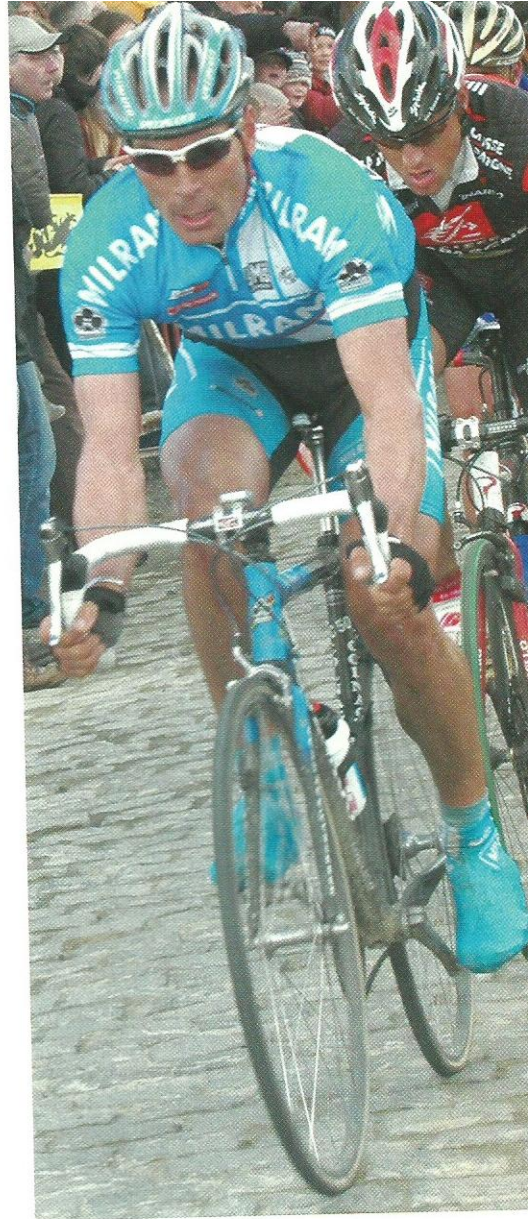
POSITIE op de Fiets

Een grove benadering

Dit onderwerp hebben wij reeds uitvoerig behandeld in vorige editie en je kan echt een goed overzicht hebben op onze website (www.vlaamsewiedrijdersbond.be). Vermits het zo belangrijk is en wij af en toe nog vragen krijgen, willen wij hier nog een korte (aanvullende) bijdrage aan leveren.

Enkele tips

1. Pas je positie steeds aan in kleine stappen; als je meent dat je zadel iets te hoog of te laag staat, iets te ver naar voor of naar achter, begin dan met een verschil van 2 tot 3 mm. Te brute verandering kan problemen geven – vooral voor je knieën
2. Als je bij het fietsen veel druk op handen en voorarmen voelt dan is de kans groot dat je stuur te laag staat – dat je te veel op je armen steunt
3. Zet aanvankelijk je stuur niet te diep; profrenners zitten doorgaans heel diep en dat is ook best aëro-dynamisch, bijzonder interessant bij hogere snelheden. Maar profs hebben soms jaren gewerkt om tot dergelijke zit te komen en ... profs hebben ook nooit buikvet dat in de weg zit
4. Zadel : moet in principe perfect horizontaal staan maar specialisten stellen dat die best 1 tot 2 mm met de punt omhoog staat – als je er dan bij het rijden met je gewicht op zit, zit je precies zoals het moet : horizontaal. Afstellen doe je best NIET met een waterpasser. Het is beter om een lange, rechte en stevige lat zodanig op het zadel te leggen dat die het zadel vooraan en achteraan goed raakt. Je laat die lat, gelijklopende met de staande bovenbuis, doorlopen tot voorbij je stuurboog. Deze methode kan je gebruiken voor een gewoon frame en ook voor een slooping frame. Nu meet je de afstand van de onderkant van de lat tot de grond : 1 X zo kort mogelijk bij het stuur en 1 X zo kort mogelijk bij het zadel. Je stelt het zadel zodanig af dat beide afstanden gelijk zijn (dicht bij het stuur mag het eventueel 1 tot 2 mm meer zijn).



Bij het bepalen van de hoogte van een frame of van de hoogtestand van het zadel is de beenlengte de belangrijkste factor. Hoe kan je die opmeten ?

Sta rechtop, blootsvoets en met de voeten ongeveer 20 cm uit elkaar; trek een buis of lat (diameter \pm 3,5 cm), ofwel de rug van een boek met ongeveer dezelfde breedte van 3,5 cm, stevig omhoog in het kruis, tot tegen het bot. Meet – of beter – laat nu de afstand van de bovenkant van de buis tot de vloer, zowel vooraan als achteraan nauwkeurig meten. Tel de gevonden maten bij elkaar op en deel door twee. Bij de meeste fietshandelaars vind je ook apparaten die de beenlengte eenvoudig kunnen opmeten en vakmensen die vooral ook racefietsen verkopen, zullen je meestal bijzonder goed kunnen helpen. (zie foto 1)

