



BIKEFITTING

Nicolas van Brussel, bikefitter en fysio- en manueeltherapeut.

Tijdens het fietsen ben je een met je fiets. Iedere trap is raak. Je kracht breng je direct over naar de pedalen en je bewegingen voelen soepel en comfortabel aan. De enige drempel is de uitdaging van de prestatie die je wil aangaan.

Soms is dat niet het geval. Bij twijfels over de juiste afstelling van je fiets, als het fietsen oncomfortabel is of zelfs met pijn gepaard gaat, kun je een bikefit overwegen. Of nog beter, laat je bikefitten door een fysiotherapeut.

We starten de bikefit, na een intake, met een algemeen fysiotherapeutisch onderzoek. Blessures worden nader bekeken, een vervolgafspraak voor behandeling kan worden gepland.

Je plaatjes onder de schoenen worden gecheckt en zonodig opnieuw afgesteld. Met behulp van video-analyse wordt onderzocht of je fiets goed is afgesteld. Indien nodig wordt je fiets opnieuw afgesteld, rekening houdend met eventueel aanwezige blessures. Je krijgt van de (nieuwe) afstellingen een verslag opgestuurd per mail.

Wat mee te nemen? Je racefiets uiteraard, fietsschoenen en wielerkleding.

Als je achterwiel een steekas heeft in plaats van een snelspanner (quick release), neem dan contact op om de mogelijkheden voor de bikefit te bespreken.

Rule #4 It's all about the bike.

