

FIETSFIT

Bedankt voor het doornemen van je bikefit document

Om zo goed mogelijk te kunnen helpen vraag ik je dit document door te nemen en pagina 2 en 3 voor zover mogelijk in te vullen.

Algemeen

Een dynamische bikefit heeft als doel een nagenoeg symmetrisch apparaat, dat is bedoeld voor de massa, af te stellen op het individu. De rode lijn ligt in het verhogen van comfort, plezier en prestatie.

Het gevolg van comfort vergroten is dat er minder fysieke en mentale energie verloren gaat in stress op het lichaam en er een betere prestatie geleverd kan worden. Dus meer genieten, zowel op als naast de fiets en meer lol hebben in fietsen in het algemeen..

Disclaimer

Een bikefit is geen wondermiddel. Mocht de oorzaak van klachten in de positie liggen dan proberen we die voor zover mogelijk weg te nemen, echter kan schade niet door een goede positie ongedaan worden gemaakt en worden er geen medische handelingen verricht.

Vorbereiding

- Let in de eventuele ritten voorafgaand aan de bikefit eens extra op het gevoel. Hoe is je houding? Wat vormt een belemmering?
- Graag ontvang ik je met een lekker schone fiets. Test indien mogelijk vooraf of de zadelpen te verstellen is.
- Kom in je fietskleding of neem die mee, liefst korte mouwen en korte broek. Vergeet ook zeker je schoenen en zolen niet.

Wat kun je verwachten

Een volledige bikefit zal ongeveer 3 uur in beslag nemen. We bespreken je klachten en wensen aan de hand van dit document. Indien gewenst kunnen maten van fietszadel en stuur vooraf en naderhand worden opgenomen. De fiets zal op een trainer worden geplaatst en je kunt gaan fietsen. Mocht er niet zichtbaar iets opmerkelijks zijn dan beginnen we de bikefit met het afstellen van de schoenplaatjes.

Bikefitting middels vraag en antwoord en vergelijkend testen

Hierna volgt de pedaal/voet interface. Om zoveel mogelijk het lichaam te ontlasten en zoveel mogelijk van het geleverde vermogen in voortbeweging om te zetten dient de voet juist te worden ondersteund en geprikkeld. Bijzondere aandacht gaat uit naar de gebruikte inlegzool, wiggen en verhogingen. Een proces waarbij de schoenen meerdere malen aan en uit gedaan moeten worden. Vervolgens worden hoogte, voor/achter stand en kanteling van het zadel bepaald en als laatste de positie van stuur en remhendels. Soms moet van deze volgorde worden afgeweken als hier indicaties voor zijn. Tijdens het gehele proces moet meerdere malen, kort, op tempo worden gefietst (FTP). Voldoende water, een ventilator en een handdoek zijn aanwezig ☺

BOEK MIJN BIKEFIT

Persoonsgegevens

Naam	Straat en huisnummer
Postcode en woonplaats	Telefoon
E-mail	Geboorte datum
Lengte	Gewicht

Activiteiten

Fietsuren per week
Op welke intensiteit
Andere sporten
Uren per week

Lichaam

Klachten en blessures

Doel

Wat wil je bereiken met de bikefit

Fiets

Merk	Model
Maat	Jaar
Stack	Reach

Gevoel tijdens fietsen

Voeten en tenen

Enkels

Kuiten

Knieën

Bovenbenen

Heupen

Zitvlak

Rug

Schouders

Nek

Armen

Polsen

Handen en vingers

Balans en druk

Stabiliteit

Anders



Aanpassingen tijdens bikefit

Schoenplaatjes

Inlegzool

Schoen

Wiggen

Verhogingen

Pedaal

Crank

Zadel

Stuurpen

Stuur

Remhendels

Overig

Vervolg

Dit document krijg je via email.

Er zijn aanpassingen gedaan. Het lichaam zal anders belast worden, geef het lichaam voldoende tijd om aan de nieuwe positie te wennen. Het adapteren moet binnen een paar ritten plaatsmaken voor gemak en "juist voelen". Is dat niet zo, mocht er iets zijn wat echt niet goed aanvoelt of heb je een vraag, neem dan contact met mij op, liefst voordat je iets wijzigt.

Een aantal weken na de bikefit neem ik contact met je op en hoor ik graag je bevindingen. Mocht er iets zijn is een check up binnen 30 dagen kosteloos.

Graag ontvang ik een [Google review](#)

Bedankt voor je tijd, geduld en het delen van je kennis en ervaring.

[Fietsfit](#) | info@fietsfit.nl | [Instagram](#) | [Facebook](#)