

BodySports Kenniscentrum

De juiste houding op de spinningfiets

Belast de gewrichten zo min mogelijk!



Een Spinningfiets kun je zo instellen dat deze voor jouw houding en lengte het meest comfortabel is. En belangrijker nog je kunt het risico op blessures minimaliseren!

Onderstaande punten geven precies aan waar je op moet letten tijdens het instellen van de Spinningfiets. Ga je voor de eerste keer spinnen laat dan de spinninginstructeur je instellingen checken.



Zadel hoogte

Zet je voeten op de pedalen. Breng 1 van je voeten in de laagste stand, zodat je andere voet in de hoogste stand staat. De knieholte van je laagste voet heeft nu een hoek van ongeveer 30 graden. De bovenste knie is net onder de heup.



Voet positie

Zorg ervoor dat de bal van de voet gecentreerd is op het pedaal zodat je een groot gedeelte van de voet gebruik op het pedaal. De voet blijft tijdens het bewegen in een horizontale stand.



Zadel en stuurhoogte

Je kunt het zadel voor- en achterwaarts verstellen om de knieën goed uit te lijnen ten opzichten van je voeten. Zit op het zadel met je handen in de tweede positie en de bal van voeten op het pedaal. Breng dan beide voeten op gelijke hoogte en gebruik je voorste knie om te checken.

Je knieschijf zou dan precies in lijn moeten zijn met de bal van je voet.



Stuurhoogte

Het uitgangspunt is stuur en zadel op gelijke hoogte. Echter wil je onnodige spierspanning op nek en rug minimaliseren. Je kunt dan het stuur verhogen naar een comfortabelere positie.



BodySports
Kanaalweg 94/94A
3533 HH Utrecht
Tel.: 030 - 294 34 43
www.bodysports.nl