

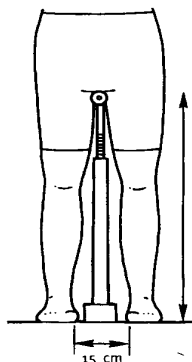
Hoe vorm je met je fiets een ideale

combinatie?

Over je fiets en de afstelling van je zadel

Fietser (m/v) in balans

Net zoals met zoveel dingen in het leven gaat het om de geldt dat ook voor de wielrenner met zijn fiets; deze moeten combinatie vormen. Als dat niet zo is 'ziet het er allereerst bovendien 'kom je ook minder goed vooruit'! Er is dan ook 'wetenschappelijk' onderzoek gedaan naar de beste zitpositie. Fietshandelaren hanteren vuistregels, pasfietsen, computers of 'heilige' oog.



Afb. 7 Kruishoogtemeting volgens Cyclefit (methode K. de Vey Mesdagh, 1994)

en stuur...

ideale balans. Zo een harmonische niet' uit en veel van de fietser (m/v). vertrouwen op hun

Extra aandacht bij jeugdrenners

De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat er volgens mij heel wat rennertjes bij BRC Kennemerland nog niet de ideale positie hebben gevonden. Overigens is dat ook niet echt vreemd. Jeugdrenners groeien voortdurend en de ouders kunnen niet elk jaar in een andere (lees: ideale) fiets voorzien. Dit gegeven is voor mij dé reden om juist bij jeugdrenners extra nadrukkelijk te letten op de afstelling van de fiets. Regelmatig controleren is het devies. Ik hoop dat jullie er wat mee kunnen!

Over-strekken

Waarom al dat gepraat over de juiste zit? Het lichaam van de coureur moet met de beschikbare spierkracht zijn fiets in beweging brengen en de omgevings-factoren (zoals wind, bodemgesteldheid en hellingsgraad) zo goed mogelijk trotseren. Hoe minder energie verloren gaat bij het overbrengen van de krachten, hoe beter natuurlijk. Het lichaam moet zonder krampachtige houding en zonder extra inspanningen de benodigde energie kunnen leveren en overbrengen op de trappers. Een overstrekt lichaam is niet ideaal en fietst niet gemakkelijk, maar ook het tegenovergestelde, een renner die zijn lichaam niet genoeg kan strekken, levert ook verlies van de prestatie op.

Fiets op maat

Om de hoogte van je frame en van je zadel te bepalen heb je de binnenbeenlengte oftewel de kruishoogte nodig. Die kun je eenvoudig opmeten door met je voeten (zonder schoenen!) ongeveer 15 cm. uit elkaar te gaan staan en met een bezemsteel of een (dik) boek horizontaal in het kruis tegen de zitbotten te drukken. De binnenbeenlengte/kruishoogte die je dan meet moet je opschrijven of goed onthouden.

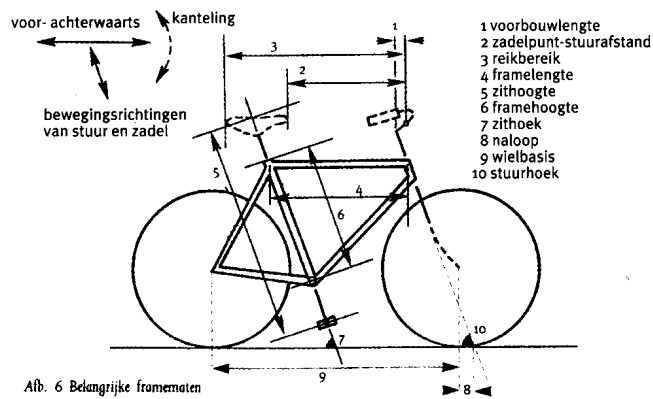
Framehoogte

Als je je framehoogte wilt weten, moet je ongeveer 2/3 deel van je kruishoogte nemen en dan heb je de framemaat. Let op! Dit geldt voor een traditioneel frame. Stel dat je kruishoogte 78 cm. is dan is je framemaat 52 cm.

Zadelhoogte

Gemiddeld gesproken is 108 à 109 % van de kruishoogte een goed uitgangspunt voor een goede zithoogte. Vrouwen neigen overigens naar iets hoger. In hetzelfde voorbeeld zou de zadelhoogte dan $(1,08 \times 78 \text{ cm}) = 84 \text{ cm}$. worden. Het blijft natuurlijk een persoonlijke keuze maar je moet het maar eens zelf bekijken.

De afstand 84 cm moet als volgt worden gemeten. Zet je crank in het verlengde van je zitbuis. De afstand 'bovenkant trapper' tot aan het denkbeeldige punt waar de 'doorgetrokken zitbuis het zadeldek kruist' is in het voorbeeld 84 cm.



Als nu blijkt dat je meerdere cm's te laag zou zitten, dan is het verstandig met kleine stapjes je zadel te verstellen, bijvoorbeeld in stappen van een of een halve centimeter!

Een andere vuistregel die volgens mij ook goed overeenkomt met de 108% regel is de volgende: zittend in fietspositie (handen in de beugel) moet de hak van de fietsschoen met gestrekt been nog net het pedaal raken. Uiteraard geldt ook hier weer dat je wat verschil kunt krijgen, bijvoorbeeld door dikken of dunne zolen.



Vuistregel: zittend met gestrekt been raakt de hak nog het pedaal.

Zadelterugstelling

Na de zadelhoogte moet je gaan bekijken wat de horizontale verschuiving van het zadel wordt. Deze positie wordt ook voor een belangrijk deel bepaald door het doel van de coureur die erop zit. Voor een snelle tijdrif zou het zadel iets naar voren moeten en voor een lange rit juist naar maximale stand naar achteren.

Ook hier zijn weer vuistregels tot stand gekomen. Zittend op het zadel en schoen in de trapper vastgeklikt plaats je de crank in horizontale positie (zie foto hieronder). Dan houd je een loodlijntje tegen de voorkant van je knieschijf aan. De loodlijn zou dan precies door de as van je trapper moeten gaan. Deze maat wordt door vrijwel iedereen als optimaal beschouwd. Kijk maar naar het plaatje hieronder. De voorpunt van je zadel zou dan 4 à 8 cm achter de as van je crank moeten zitten.



De stuurhoogte, reikbereik en stuurbreedte

Dit is misschien nog wel het lastigste te bepalen voor jeugdrenners! Omdat de dametjes en heertjes nog volop in de groei zijn, kloppen de verhoudingen niet met die van volwassen mensen. Benen zijn bij kinderen relatief lang; het bovenlijf juist 'te kort'! En juist dat laatste komt er uit als je het stuur gaat afstellen. De hoogte van je stuur is erg persoonlijk. Als je al wat langer gewend bent aan het voorover zitten kan het stuur wat naar beneden.

De vuistregel voor het reikbereik, oftewel de afstand tussen je zadel en het stuur, is hier om de elleboog tegen de zadelpunt te houden en dan moet je met de vingertop 'bijna' je stuur kunnen raken. Daar mag dan nog een klein beetje ruimte tussen zitten (één à twee vingers breed). De voorsprong of voorbouw (dit is het 'horizontale' gedeelte van de stuurpen) is in verschillende maten te krijgen. Het oudere systeem (met een klassieke stuurpen met een wigvormige klem) is wat lastiger te verwisselen, maar bij een Aheadset (hierbij wordt een losse voorbouw direct op de schroefdraadlose vorkschacht gemonteerd) is dit een relatief eenvoudig klusje.

De breedte en vorm van het stuur is niet onbelangrijk en erg van invloed op je fietscomfort. Een te smal stuur duwt je longen een beetje in elkaar, maar een te breed stuur vermindert het gevoel je fiets echt te beheersen. Vuistregel is hier de schouderbreedte aan te houden voor je stuurbreedte. Daarnaast zijn er tegenwoordig ook verschillende vormen te krijgen. Een bezoekje aan de fietshandelaar maakt precies duidelijk wat ik hier bedoel.

Je begrijpt dat het ook een beetje zoeken is naar de goede afstelling, of één die deze zo goed mogelijk benadert. De vuistregels die hiervoor zijn opgesomd, gaan er min of meer van uit dat je nu in de fietswinkel staat en de fiets en onderdelen voor het uitkiezen hebt. Dat is niet de dagelijkse werkelijkheid. Je hebt een fiets en nieuwe onderdelen zijn kostbaar.

Regelmatig controleren

Ik wil via dit artikel graag een lans breken voor het regelmatig controleren van je fietspositie. Voor jeugdrenners adviseer ik elke 4 weken de zadelhoogte te controleren. Dat kun je voor een belangrijk deel helemaal zelf doen, misschien met hulp van je vader, moeder of broer. De trainers en begeleiders van de club willen je natuurlijk ook graag helpen. En anders kun je natuurlijk ook de fietsmaker erbij betrekken. Een praktische tip is om in elk geval je oude stand goed op te schrijven voordat je iets gaat veranderen! Schrijf vervolgens ook je laatste meetgegevens goed op. Houd de volgorde goed in de gaten zoals ook in dit artikel is gedaan. Als je dit zo doet, dan kan er nooit iets echt mis gaan.

En of dat lekker zit en sneller gaat?!

De uitkomst zou kunnen zijn dat je gewoon meer ontspannen op je fiets komt te zitten en daardoor effectiever je krachten kunt overbrengen. En daar was het allemaal om te doen: lekker én snel fietsen op de voor jou makkelijkste manier.

Succes ermee!