

Zo past je fiets perfect

HELEMAAL AANGEPAST AAN JOUW LICHAAM

Pijn in je schouders, rug of knieën: het zijn klachten die bij het fietsen vaak naar voren komen. De vraag die je je dan moet stellen: heb ik wel de juiste fiets voor mijn lichaam? Een bikefitting kan zomaar de remedie zijn. Fietsjournalist Jessica de Korte heeft het uitgezocht: wat is bikefitting precies en wat kan het voor je doen?



Rolmaten, linialen en een waterpas komen tevoorschijn. Als een wiskundige stort bikefittingspecialist Aron Kremer zich op zijn taak. Zijn gezicht staat serieus, maar soms klinkt een lachje tussendoor. Net lag ik nog op de behandelbank, om te kijken of mijn benen even lang zijn. Nu meet hij mijn schouderhoogte- en breedte, en binnenbeen- en armlengte. Al die maten zijn straks nodig, als we op zoek gaan naar de ideale positie op

mijn fiets. Die staat al op de rollerbank te wachten.

De werkruimte is een gebouwtje in de achtertuin van Kremer. Hij is zelf een wielrenner die sinds acht jaar bikefittings geeft, ook aan recreatieve fietsers. 'Ik ben zelf een keertje van de weg geplukt in Spanje,' zegt hij. 'Een Spanjaard reed achter me en zag wat er allemaal niet goed was aan mijn fietspositie. Na zijn aanpassingen was ik in één keer van mijn knieklachten af.' Naast zijn werk als basisschoolleraar startte Aron een eigen bedrijf op, waar hij zich nu volledig op richt. 'Ik was onder de indruk en wilde andere fietsers helpen.'

De zwakke schakel

Behoorlijk wat kilometers fietsen? Dat staat voor veel mensen gelijk aan pijn, ergens in hun lijf. Bij mij zijn mijn nek en schouders de zwakke schakels, mede door fibromyalgie, een aandoening die onder meer voor hoge spierspanning

zorgt. Met mijn vorige vakantiefiets deed ik al eens een bikefitting. Een verademing: bij meerdaagse tochten kreeg ik niet langer de stekende pijn in mijn nek, die ik ondertussen al als 'normaal' was gaan beschouwen. Deze keer is mijn nieuwe trekkingfiets aan de beurt, een idworx oPinion BLT met een iets sportievere zithouding.

Kremer is geen fysio- of podotherapeut, maar wil graag weten hoe iemand lichamelijk in elkaar zit. 'Ik kijk naar het totaalplaatje.' Hij merkt al snel dingen op. Ik ben niet alleen kort, maar ook een stuk smaller gebouwd dan de gemiddelde vrouw. Een standaard stuur zal te breed zijn. Mijn heupen staan ook een tikje scheef. Een chiropractor wees me daar eens op, maar de huisarts wuifde dat later weg. Toch: als ik tegen de muur sta, kan je het zien. Ook is mijn linkerbeen iets langer dan mijn rechterbeen, dat minder flexibel is. Beide knieën staan een beetje naar binnen.





TEKST **Jessica de Korte**
FOTO'S **Fergal Heeney en Jessica de Korte**

- 1 Bij mij zijn mijn nek en mijn schouders mijn zwakke punten.
- 2 De waterpas erbij: staat het recht?
- 3 We kijken naar het voor- en na-filmpje. Ik zit nu een stuk stabiel.



Het begin van de beweging

Niet elke bikefitter werkt volgens dezelfde methode. Bij mijn vorige bikefitting werd vooral gekeken naar de stand van het stuur en het zadel, maar Kremer begint met de voetpositie op het pedaal en de lengte van de crank, het verbindingsstuk tussen de trapas en het pedaal. 'Daar zit het begin van de beweging,' geeft hij aan. Bij fietsschoenen verschuift hij het schoenplaatje, bij gewone schoenen markeert hij de plek die op het midden van het pedaal moet rusten. Mijn voeten blijken te veel naar voren te

Ik ben niet alleen kort, maar ook nog eens een stuk smaller dan de gemiddelde vrouw.

staan. 'Op dit moment trap je vooral vanuit je tenen, in plaats van de binnenkant van je voet.'

Ook zit er te veel beweging in mijn heupen, wat zorgt voor verloren energie. Naast een te zacht zadel is de grootste oorzaak volgens Kremer de lange crank: die is perfect voor langere mensen, maar niet voor mij, met mijn 1.58 meter. 'Jouw kniegewricht draait overuren,' legt hij uit. 'Bij elke omwenteling maakt de knie een te grote buiging. Zeker met jouw aandoening, maar ook als je wat ouder wordt, is het goed om hiernaar te kijken. In de omwenteling is er nu maar een heel kort moment waarop je kracht uitoefent. Als je benen kleinere rondjes kunnen maken, ga je waarschijnlijk ook sneller fietsen.'

Dan is het zadel aan de beurt. Een goed zadel voorkomt niet alleen zadelpijn, maar zorgt er ook voor dat je stabiel op de fiets zit. De geometrie is belangrijk; voor mijn bouw is een smaller zadel ideaal.

Ook speelt onder meer mee hoe zwaar je bent, wat de omvang van je bovenbenen is en hoe je bilspieren zijn gevormd. Ik heb zelf drie zadels van Selle Royal meegenomen. Vreemd genoeg is het dunste en minst zachte zadel (Explora) het meest comfortabel. Daar zit ik volgens Kremer het rustigste op, zonder gewieg van mijn heupen. 'Maar na vijf ritten kun je pas zeggen of een zadel bevalt.'

Dure fiets en toch klachten?

Voor veel wielrenners en mountainbikers is een bikefitting vanzelfsprekend, maar dat is het (nog) niet voor recreatieve fietsers. Zonde, vindt Kremer, zeker met de flinke afstanden die vaak op een trekkingfiets of e-bike worden afgelegd.



Aron Kremer meet nauwkeurig na: elke centimeter telt, als je wil dat je fiets de verhoudingen van je lichaam helemaal volgt.

‘Dan rijd je op een dure fiets, maar krijg je alsnog klachten. Als je met het gebarenspeel *Hints* een fiets wil uitbeelden, maak je een trappende beweging. Maar bij het uitkiezen van een fiets is er voor die fietsbeweging weinig aandacht. Een verkoper kijkt vooral naar de juiste framemaat, minder naar het stuur, het zadel en de crank.’

Met hulp van een gewichtje kijkt Kremer of mijn kniegewricht zich bij de

Mijn kniegewricht maakt overuren. Bij elke omwenteling maakt mijn knie een te grote buiging.

‘drie-uurstand’ (horizontale crank, voeten staan recht achter elkaar) boven de pedaalas bevindt. Mijn zadel blijkt te veel naar voren te staan en moet ook iets omhoog. Ik had het zadel maximaal naar voren gezet om dicht bij mijn stuur te komen. Geen goede oplossing dus: als het zadel in de verkeerde positie staat, komen de krachten niet op de juiste plek terecht. Om dicht bij het stuur te komen, moet ik zorgen voor een kortere stuurpen of een anders gevormd stuur. Ook is het belangrijk dat mijn stuur smaller wordt.

Kremer heeft het laatste half jaar veel oudere fietsters met nekkklachten geholpen; allemaal hadden ze een te breed stuur. Dat zorgt voor extra spierspanning. Zijn ervaring is: een fietsgerelateerde klacht kan bijna altijd worden verholpen. Heb je in het dagelijks leven een klacht, dan kan je de fiets zo goed mogelijk inrichten, om verergering te voorkomen. Zelf deed Kremer mee aan wielervedstrijden op hoog niveau. Door een flink beenlengteverschil had hij knie- en rugklachten, die verdwenen toen hij twee verschillende cranks op zijn fiets monteerde en zo rechter ging zitten.

Op de goede weg

Ik blijf zelf, door mijn lichte beenlengteverschil, ook ietwat schuin op de fiets te zitten. Mijn linkerknie buigt vrij ver naar binnen toe. Net onder die knie zit een spier waar ik vaak last van krijg bij lange fietsafstanden. Dat is dus geen toeval... Kremer adviseert me om eens bij een podotherapeut aan te kloppen, mogelijk kan een corrigerende zool helpen bij dit probleem. Ook moeten een kortere crank en ander stuur voor meer comfort gaan zorgen. ‘We zijn een stuk opgeschoven vandaag, maar hebben nog veel te winnen. Je zit nu voor zestig procent goed.’

Afsluitend kijken we naar het voor- en nafilmje, van mij op mijn fiets. Ik zit een stuk stabiel nu. Ik verwachtte voor mijn nekkklachten (die ik ook in het dagelijks leven ervaar) alleen een nieuw stuur

WAT KAN JE ZELF DOEN?

Voordat je naar een bikefitter stapt, kan je zelf een hoop doen.

—Probeer in een fietswinkel meerdere zadels uit. Let daarbij goed op je zitpositie; hoe sportiever die is, hoe smaller het zadel. Het is belangrijk dat je heupen niet wiegen tijdens het trappen. Een merk als Selle Royal geeft comfortgarantie. Bevalt het zadel niet, dan kun je een ander uitkiezen.

—In principe bevestig je het zadel horizontaal, maar soms is het comfortabeler als je de hoek toch iets aanpast.

—Strek je je been uit, dan moet je knie een lichte buiging maken. In de drie-uurstand staat je knie boven de pedaalas. Let goed op de positie van je voet op het pedaal.

—Zet ook het stuur op de juiste hoogte voor jouw lichaam. Je moet de armen ontspannen naar voren kunnen zwaaien.

—Is het stuur te breed, dan kan je het wellicht korter zagen. Zorg ervoor dat je polsen geen knik maken, om zenuwbeknelling te voorkomen.

Ben je zelf niet zo handig met gereedschap en laat je je graag bikefitten door een specialist? Jessica liet zich bijstaan door De Biomechanieker.

→ debiomechanieker.nl

nodig te hebben. Als ervaren fietser had ik geen flauw idee dat mijn fiets verkeerd stond ingesteld. Kremer verzoekt om na de aanschaf van een crank en stuur nog een keertje langs te komen, voor de laatste aanpassingen. Mijn lichaam zal even moeten wennen aan de nieuwe positie. Daarna zit ik vast (nog) vrolijker op mijn nieuwe fiets. ::