




Fiets biomechanica

fiets positie

- 
- Jean Luc de Meyer
 - 10 jaar profecioneel fitter
 - Certificated Top Level Fitter IBFI.

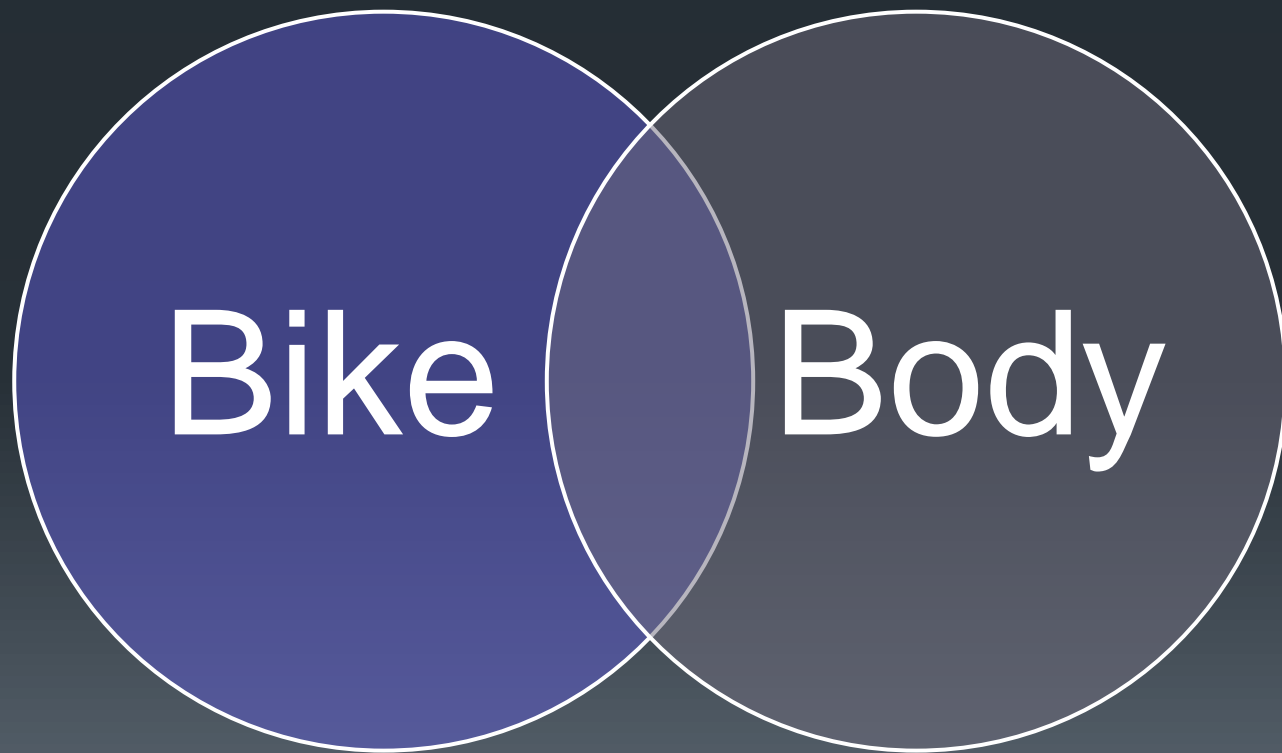
 - Instructeur voor TREK
 - Instructeur Eur. Bikefitting acedamy
 - Fietsers All levels
 - Pro
 - Recreant
 - Time trail – race – MTB
 - Revalidatie

 - Grinta! Fietsmagazine specialist fietsbiomechanica

 - Thuis praktijk

 - Maandelijkse consultatie in Gansekuil
 - Screening en positie controle

FIETS BIOMECHANICA



FIETS ?



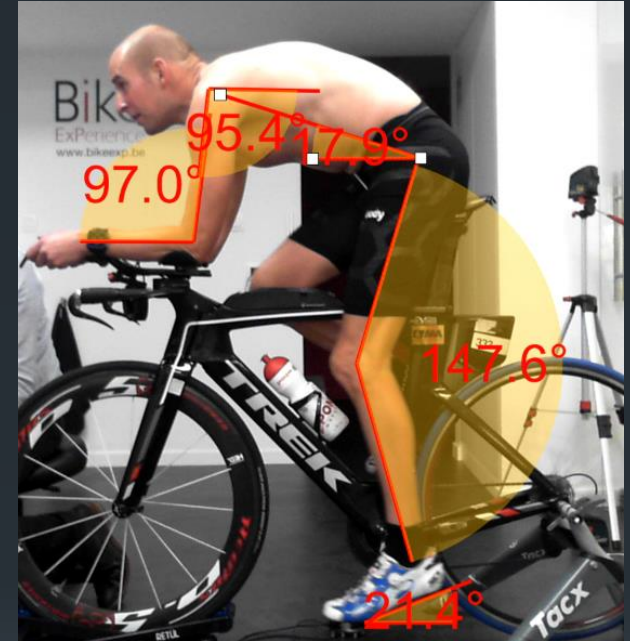
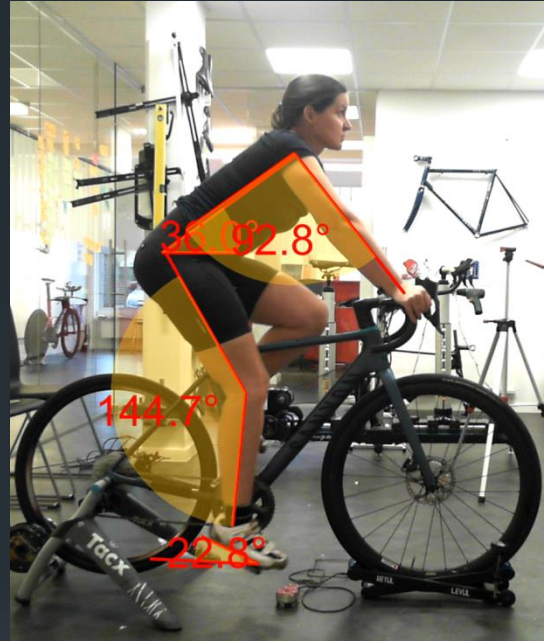
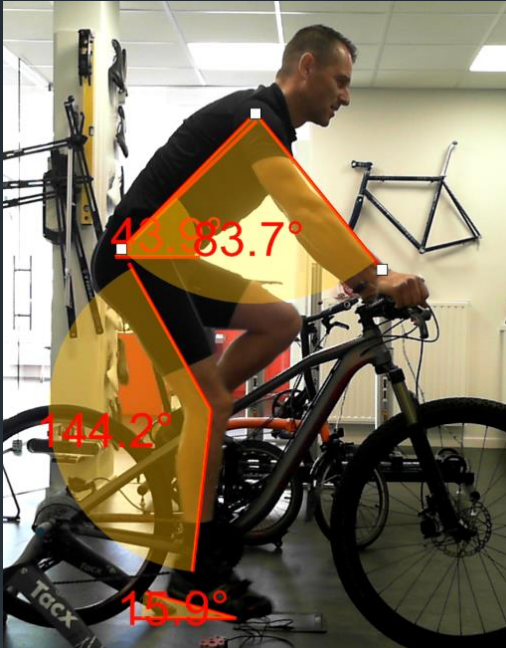
Type
afhankelijke
van
toepassing



FIETS ?



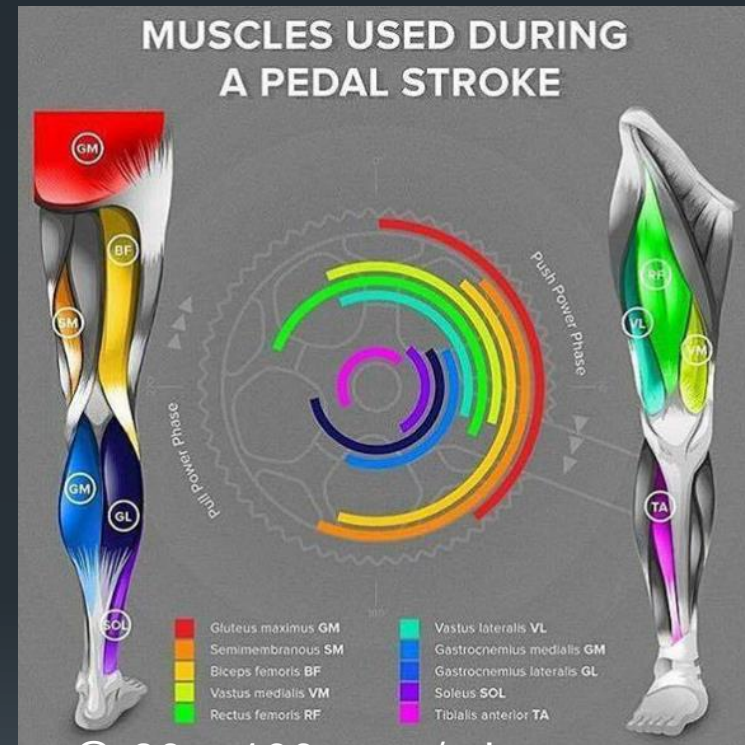
DE IDEALE POSITIE



Positie in functie van toepassing

Meting via Video – 3D - Goniometer

GEBRUIKSAANWIJZING



Automatische beweging @ 80 – 100 omw/min

Geen actieve controle over de beweging

DUWEN op de pedaal
NIET TREKKEN



Lichaam

- Assymetrisch
- Beperkingen in bewegings bereik
 - Enkel gewricht
 - Knie gewricht
 - Heup gewricht
- Voet stabiliteit
- Bekken instabiliteit
- Bekken scheefstand



Bike

- Symetrisch
- Vast ontwerp
- Verplichte beweging

Body

- Asymetrisch
- Beperkingen bewegings bereik
- Bekken problemen
- Voet instabiliteit

FOUTE BIOMECHANICA



Gevolgen

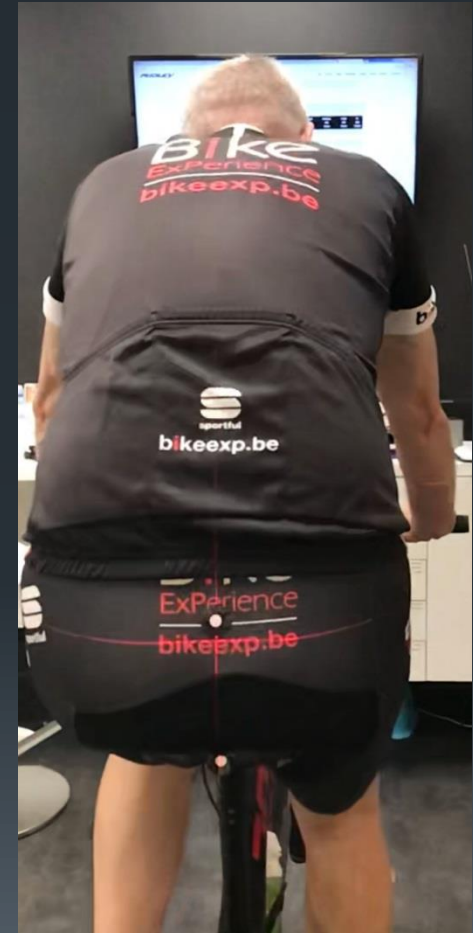
- Voetklachten
- Knie klachten
- Zadelklachten
- Klachten lage rug
- Nek klachten
- Problemen in handen

VOORBEELD



KNIE KLACHT

- Oorzaak
 - Probleem in voet
 - Instabiliteit in hiel
 - Instabiliteit in grote teen
- Gevolg
 - 1 been duwd
 - 1 been trekt
 - Scheef op het zadel
 - Zadelklacht
 - 1 slapend hand
- Oplossing
 - Behandeling door Kiné
 - Herprogramatie van bewegingspatroon





TAKE HOME

- Is mijn lichaam klaar om te fietsen
- Klachten zijn geen part off the game
- De ideale positie bestaat niet