

**COMFORTABEL FIETSEN.
MET SYSTEEM.**

ergotec[®]

MEER PLEZIER. MEER FIT.

**ERGONOMISCHE
AANPASSINGEN
VOOR UW FIETS.**

GOEDFIETSEN.NL





DR. ACHIM SCHMIDT
Fiets expert bij de
Duitse Sport Hogeschool te Keulen

ALS SPORT WETENSCHAPPER Hou ik supervisie op de ergonomische raadgevingservice "Goedfietsen.nl". Omdat ik er van overtuigd ben dat met een kleine basis kennis, bijna iedereen er toe in staat is om beter te fietsen – met verbazingwekkende positieve resultaten. Het fietsplezier groeit, het lichaam gaat efficiënter werken, conditie en gezondheid worden effectief gestimuleerd.

LEER IN 10 MINUTEN, HOE U UW FIETS ERGONOMISCH KUNT AF- STELLEN.

Goedfietsen.nl heeft de antwoorden:

Zo stelt u uw zadel goed af. Zo zit uw stuurbocht juist gepositioneerd. Dit zijn de juiste handvatten voor u... Goedfietsen.nl is een praktische gids voor de doe-het-zelver.

Goedfietsen.nl legt de belangrijke punten op een vriendelijke manier uit:

Juiste lichaamshuiding. Spierwerkingen. Mogelijke pijnpunten en punten ter voorkoming of verhelping. Goedfietsen.nl maakt ergonomie verstaanbaar.

GOEDFIETSEN.NL



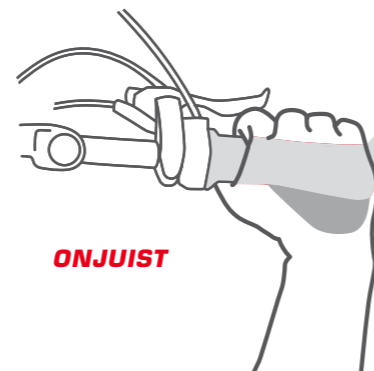
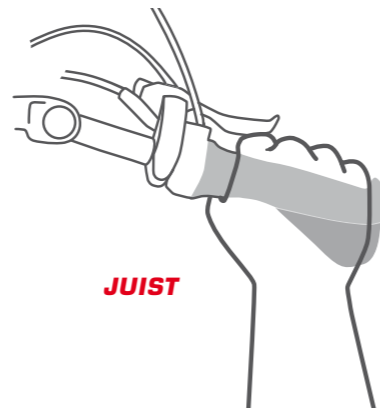
BIJVOORBEELD BEKKEN STAND

Zit u verkeerd op de fiets en uw bekken staat verkeerd, dat kan de oorzaak van pijn zijn die elders optreedt. Het bekken staat goed wanneer de ruggengraat een „S“ vormt, dat wil zeggen een natuurlijke, lichte holle rug. We tonen u hoe dat te bereiken (zie afbeelding onder).



BIJVOORBEELD DE HANDEN

Wordt een tuinslang geknikt, dan stroomt geen water meer. Zijn de zenuwen en vaten in de pols permanent onnatuurlijk gebogen, dan treden tintelingen of gevoelloosheid op. Maatregel: Stel u stuur goed af ter bescherming van uw gewrichten en handen tegen een onnatuurlijke houding.



BIJVOORBEELD HET BOVENLICHAAM

De positie van het stuur bepaald de houding van het bovenlichaam. Deze houding beslist welke spieren belast worden. Pijn in de nek, schouder en rug geven overbelasting aan. De spierfuncties moeten evenredig verdeeld worden. Oplossing: een stuur systeem dat meervoudig instelbaar is.



VRAAG UW ERGOTEC DEALER

Stuurbochten, stuurpenen en handvatten: Ergotec's ergonomische stuursystemen met systeem veiligheid – dankzij de veiligheidsniveaus.

Ergotec's ergonomische zadels en zadelpennen met systeemveiligheid – dankzij de veiligheidsniveaus

Ergonomische pedalen van Ergotec. Optimale overdracht van kracht. Anatomisch gevormd. Ideale voetpositie.

**EEN ERGONOMISCHE GIDS VOOR ALLE
TYPE FIETSEN AND RIJSTIJLEN.
GOEDFIETSEN.NL**



HOLLANDS MODEL Zeer rechte houding. Stuur en handvatten dicht bij het bovenlichaam.



STADSFIELS Licht hellend bovenlichaam. Hoog stuur.



TREKKINGFIELS Hellend bovenlichaam. Stuur en zadel op grotere afstand.



MOUNTAIN BIKE / RACE FIELS Sterk naar voren gebogen bovenlichaam. Zadel hoger geplaatst dan het stuur.

NOTE volgens studie van het Centrum voor gezondheid op de Duitse Sport Universiteit te Keulen beklagde 57% van de ondervraagde, dat er weinig aan gedaan wordt om de klachten tijdens het fietsen te verminderen.

Verbetering is gemakkelijk te brengen! Stel de fiets individueel correct af. Ergonomisch onderdelen (Sturen, handvatten, zadelpen...) kunnen eenvoudig worden aangebracht.