

Zadelhoogte

Fietshouding

Afspraken:

- Je staat per twee bij een fiets.
- Om de beurt pas je de hoogte van het zadel aan.
- Help elkaar hierbij.

Materiaal:

- Rolmeter
- Hometrainer

Zo ga je te werk ...

1.

Meet je binnenbeenlengte.

(De binnenbeenlengte meet je vanaf de onderkant van je bekkenbeen tot de grond. Zie foto.)



Binnenbeenlengte (BBL)

2.

Bereken de zadelhoogte die voor jou geschikt is.

$$\text{BBL} \times 0,885$$

Het getal dat je nu bekommt is de afstand van de naaf van het voorste tandwiel via de rechtstaande scheve buis tot de bovenkant van het zadel.



Zadelhoogte

3.

- Draai de knop onder het zadel los.
- Neem de rolmeter.
- Meet de juiste zadelhoogte af.
- Schuif het zadel omhoog of omlaag.
- Draai de knop opnieuw vast.