

Horizontale plaats van het zadel

Fietshouding

Afspraken:

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

Materiaal:

- Hometrainer

Zo ga je te werk ...

1.

- Ga op de fiets zitten.
- Controleer of je een rechte lijn hebt van de punt van de knie naar de naaf van de pedaal. (zie foto)



- Let op: de voet moet horizontaal staan op de pedaal.

2.

Geen rechte lijn?

- Draai de knop onder het zadel los.
- Verschuif het zadel naar voor of naar achter.
- Controleer of je nu wel een rechte lijn hebt.