



Fietsafstelling

ifv

blessurepreventie

Mensen worden er zich van bewust dat beweging de gezondheid ten goede komt en gaan dan ook meer en meer op zoek naar manieren om op een verantwoorde manier te sporten. Fietsen wint de laatste jaren enorm aan populariteit. Een fiets die perfect is afgesteld en onderhouden, is dan ook een must. Zowel voor de topsporter als voor de recreant is het de bedoeling om blessurevrij te kunnen sporten.

Bij de aankoop van uw fiets is het belangrijk dat u zich dus goed laat adviseren. Alles valt of staat met de juiste kadermaat. In de betere fietshandel wordt hier nauwgezet op toegezien.

Eens een fiets met de juiste maat begint het pas:

- hoe hoog moet het zadel precies staan
- moet ik mijn steunzolen ook in mijn fietsschoenen dragen
- ben ik een type dat op souplesse fietst of doe ik dit eerder op kracht
- ...

Daarnaast zien we in de praktijk enorm veel fietsers, met een fiets die standaard correct is afgesteld, toch klagen over voornamelijk nek-, rug- en kniepijnen.

Een meer doorgedreven lichaamsanalyse kan hier vaak een oplossing bieden.

Welke formule past bij jou?

1. BASIS

Protocol: -vraaggesprek met oa klachten- en blessuregeschiedenis
-opmeten lichaamsmaten
-schoenafstelling
-zadelpositie ifv onderlichaam (dynamische meting op fiets)
-stuurpositie ifv bovenlichaam
-bespreking en advies

Tijdsduur: 1h tot 1h30

Kostprijs: €75 iBTW

2. PRO

Protocol: -vraaggesprek met oa klachten- en blessuregeschiedenis
-opmeten lichaamsmaten
-schoenafstelling (met druk en lasercontrole)
-zadelpositie ifv onderlichaam (dynamische meting op fiets; met drukcontrole)
-krachtverdeling onderste ledematen
-stuurpositie ifv bovenlichaam
-bespreking en advies

Tijdsduur: 2h tot 2h30

Kostprijs: €150 iBTW

3. PRO+

Protocol van de PRO-afstelling icm:

-osteopatisch onderzoek en behandeling: via manueel onderzoek worden functionele onevenwichten of bewegingsbeperkingen opgespoord en losgemaakt.
-SPARTANOVA preventiescreening: via specifieke testprotocollen worden sterke en zwakke zones van je lichaam in kaart gebracht. Je krijgt specifieke oefeningen aangeleerd om het evenwicht te herstellen.

Tijdsduur: 3h30 tot 4h

Kostprijs: €275 iBTW