

## Fietsafstelling - Tips

Een framehoogte dat hoort bij je lichaamsmaten en een juiste fietsafstelling draagt niet alleen bij het fietsplezier maar is ook belangrijk bij het voorkomen van blessures en komt natuurlijk ook de fietssnelheid te goede.

De framemaat is gelijk aan de lengte van de zitbuis. Dit is de afstand tussen het hart van de trapas en de bovenkant van de zitbuis. Damesfietsen zijn er vanaf maat 51 tot met 61 cm. Bij herenfietsen is dat 54 tot 66 cm. Frames worden ook wel aangeduid met S, M, L en XL.

### Bepalen van de framemaat

Meet de: lengte van je binnenbeen op blote voeten (zet deze ongeveer 15 cm uit elkaar). Dat wil zeggen vanaf de vloer tot en met je kruis. Bij de fietsenwinkel hebben ze een speciaal meettoestel. Zie ook [Tabel](#) voor een schatting van deze binnenbeenlengte. Vermenigvuldigt de binnenbeenlengte met 0,68. Rond de uitkomst naar beneden af. Dit is dan de juiste fietsmaat.

Voorbeeld:  $90 \text{ cm} \times 0,68 = 61,2 \text{ cm}$ . Afgegrond: 61 cm.

### Zadelhoogte

De zadelhoogte is de afstand tussen bovenkant van het ingedrukte zadel en het hart van de onderste pedaalas. De crank loopt hierbij parallel aan de zitbuis.

#### Methode 1

$1,08 \times$  binnenbeenlengte.

Voorbeeld:  $1,08 \times 90 = 97,2 \text{ cm}$ .

#### Methode 2

Deze methode is een uitbreiding van methode 1.

Bepaald gaat worden de lengte van de bovenkant van het frame tot aan de bovenkant van het zadel.

$1,08 \times$  binnenbeenlengte.

Voorbeeld:  $1,08 \times 90 \text{ cm} = 97,2 \text{ cm}$ .

Trek hier vanaf de framemaat en de lengte van de crank (standaard: 175 mm zie [Tabel](#)).

Voorbeeld:  $97,2 - 61 - 17,5 = 18,7 \text{ cm}$ .

Dit betekent dat het zadel 18,7 cm aan de bovenkant van het frame moet uitsteken.

#### Methode 3

Ga op je fiets zitten met de hak van je fietsschoen op het pedaal.

Zorg er voor dat crank parallel loopt aan de zitbuis met het pedaal in de laagste positie. Pas nu de hoogte van je zadel aan. Je been moet daarbij vrijwel gestrekt zijn.

Opmerking: bij het fietsen zit je met je bal van je voet op het pedaal. Bij maximale strekking is je been licht gebogen.

#### Methode 4

De gemakkelijkste. De hoogte is goed afgesteld als je tijdens het fietsen bij maximale strekking je been licht gebogen is.

### Zadelpositie

Zet beide pedalen horizontaal: dat wil zeggen even hoog. Ga op je fiets zitten met een voet op het pedaal. Met behulp van een loodlijntje bepaald je de positie van het zadel. Het is de bedoeling dat het loodlijntje (dus loodrecht) loop van de achterkant van de knieschijf en door de as van het pedaal. Als het goed is de afstand bij het loodlijntje tussen de zadelpunt en het hart van de bracket as ongeveer 6 cm.

### Afstand zadel en stuur

Omdat het de positie van het zadel al vast staat, moet alleen nog de lengte van de voorsprong of ahead (het horizontale gedeelte van de stuurpen) bepaald worden. Plaats je elleboog tegen de zadelpunt. De voorsprong heeft de juiste lengte als de top van je middenvinger halverwege deze komt. Voorsprongs zijn verkrijgbaar in de volgende lengte: 60mm t/m 130mm.

### Stuurhoogte ten opzichte van het zadel

De bovenkant van het zadel moet zo'n 3 cm boven de bovenkant van het stuur uitsteken. Belangrijk is dat je lekker op je fiets zit. Hoe lager je het stuur zet hoe beter dat is voor de aërodynamica (kan wel 2 km/u schelen). Met het verlagen van het zadel heb je weinig ruimte, omdat een verlaging de fietshouding en traptechniek niet te goede komt.

### De breedte van het stuur

Is afhankelijk van de breedte van je schouders.

Bepaling stuurbreedte	
Breed postuur	40/42 cm
Normaal postuur	38/40 cm
Smal postuur	36/38 cm

### Tot besluit enkele opmerkingen

Bovengenoemde rekenmethodes zijn niet zalig makend: verander eventueel de afstelling als je het idee hebt dat je niet lekker op je fiets zit. Het beste kan je ook tijdens de eerste tochten (begin niet meteen met een lange) inbussleutels meenemen, zodat je onderweg de zadel- en stuurhoogte kan veranderen. Doe deze aanpassingen met kleine stapjes!

Bij twijfels over de framemaat kies dan altijd voor de kleinere maat.

Als je de berekeningen juist hebt uitgevoerd is bij het fietsen je been licht gebogen bij maximale strekking.

Geadviseerde cranklengte. Deze is de afstand tussen het hart bracketas en het hart van pedaalas.

Geadviseerde cranklengte	
Binnenbeenlengte	Cranklengte
van 74 tot 77 cm	170 mm
van 78 tot 81 cm	172,5 mm
van 82 tot 85 cm	175 mm
van 86 tot 89 cm	177,5 mm
van 90 tot 93 cm	180 mm
van 94 tot 99 cm	185 mm

Hieronder een tabel met de geschatte binnenbeenlengte aan de hand van de lichaamslengte.

Geschatte binnenbeenlengte	
Lichaamslengte	Binnenbeenlengte
159 cm	72 cm
162 cm	74 cm
165 cm	76 cm
168 cm	77 cm
171 cm	79 cm
174 cm	81 cm
177 cm	82 cm
180 cm	84 cm
184 cm	86 cm
187 cm	88 cm
190 cm	91 cm
194 cm	93 cm
196 cm	94 cm

Bron: <http://www.wielersportinfo.nl/fietsafstelling.htm>