

Medische Bikefitting

Ontdek de voordelen van een medische bikefitting door een fysiotherapeut!

Een goede bikefit is essentieel voor zowel comfortabel als efficiënt fietsen. Het gaat verder dan alleen de juiste afstelling van de fiets. Een bikefit zorgt ervoor dat jouw lichaam en de fiets perfect op elkaar zijn afgestemd, waardoor je optimaal kunt genieten van elke rit. Bij ons gaat het verder dan alleen het afstellen van de fiets. Wij vinden het belangrijk om ook het lichaam op de fiets af te stemmen. Met een uitgebreid lichamelijk onderzoek als basis, passen we de fitting aan jouw wensen en doelen aan. Hierdoor bieden wij maatwerk op basis van jouw unieke lichaam.

Een medische bikefit kan ook de prestaties verbeteren. Bij ons staan jouw wensen en doelen centraal. Door de fiets optimaal af te stellen op jouw lichaam, verbeter je de efficiëntie van elke trapbeweging. Daardoor kan je meer kracht overbrengen op de pedalen. Dit resulteert in een betere overdracht van energie. Dus of je nu een wedstrijddrenner bent die naar snellere tijden en prestatie streeft of een recreatieve fietser die klachtenvrij en comfortabel wil kunnen fietsen, een goede bikefit maakt het verschil. Hier komt onze expertise in het menselijk lichaam goed van pas.

Met een brede kennis van klachten en het menselijk lichaam kunnen wij dieper ingaan op oorzaken van ongemak tijdens het fietsen. Wij kijken niet alleen naar de klachten die je kan krijgen tijdens het fietsen, maar zoeken ook naar de onderliggende oorzaken waardoor jij ook op de lange termijn kan blijven genieten van jouw sport/hobby. Hier kunnen we ook ondersteunen door middel van een krachtprogramma.

Kortom, een medische bikefit door een fysiotherapeut gaat verder dan alleen het afstellen van de fiets. Het is een holistische benadering waarbij zowel het lichaam als de fiets worden geoptimaliseerd. Dit leidt tot een betere lichaamshouding, minder kans op blessures, verbeterde prestaties en meer fietsplezier. Dus, als je het maximale uit je fietservaring wilt halen, is een medische bikefit zeker de moeite waard.

Maak een afspraak bij Bart Verbrugge via:

 [036-5454111](tel:036-5454111)

 info.fysiotherapie@zorggroep-almere.nl

 <https://trainingscentrumalmere.nl/>

Bart is algemeen fysiotherapeut met veel ervaring in de duursport. Hij is meer dan 10 jaar actief in de triatlon sport en begeleidt in die hoedanigheid 5 jaar het eredivisie team van de Dolfijn in Amsterdam. De afgelopen jaren heeft hij zich verdiept in het testen, trainen, behandelen en begeleiden van (duur)sporters om hen te helpen hun doelen te behalen. Hij helpt mensen graag met hervinden van plezier in bewegen. Dit met verantwoorde opbouw om blessures te voorkomen.



TRAININGSCENTRUM
Zorggroep Almere

Tijdrit/triatlon fiets:
€249,-

Racefiets:
€189,-