

Schoenplaatjes afstellen:

De pedaalas moet recht onder de basis zitten van het gewricht tussen middenvoetbeentje en grote teen (zie plaatje).

Door een sticker precies op de overgang van grote teen naar middenvoetsbeetje te plakken met een knobbel erop die je voelt als je je schoen aantrekt, kun je het plaatje voldoende naar voor of naar achter schuiven zodat de pedaalas hier recht boven zit.

Je duwt dus precies met de bal van de voet op de pedaalas.

AFSTELLEN SCHOENPLAATJES

Ook een verkeerde afstelling van de schoenplaatjes kan resulteren in knieblessures. Belangrijk is dat de as van het pedaal recht boven het gewricht van de grote teen zit, daarnaast is het belangrijk om te kijken wat de neutrale voetas van iemand is als hij of zij ontspannen staat of ligt. De neutrale voetas is of de voeten recht vooruit staan of iets naar buiten gedraaid zijn. Staan de voeten iets naar buiten toe, dan moeten de schoenplaatjes ook iets naar buiten geroteerd staan.

