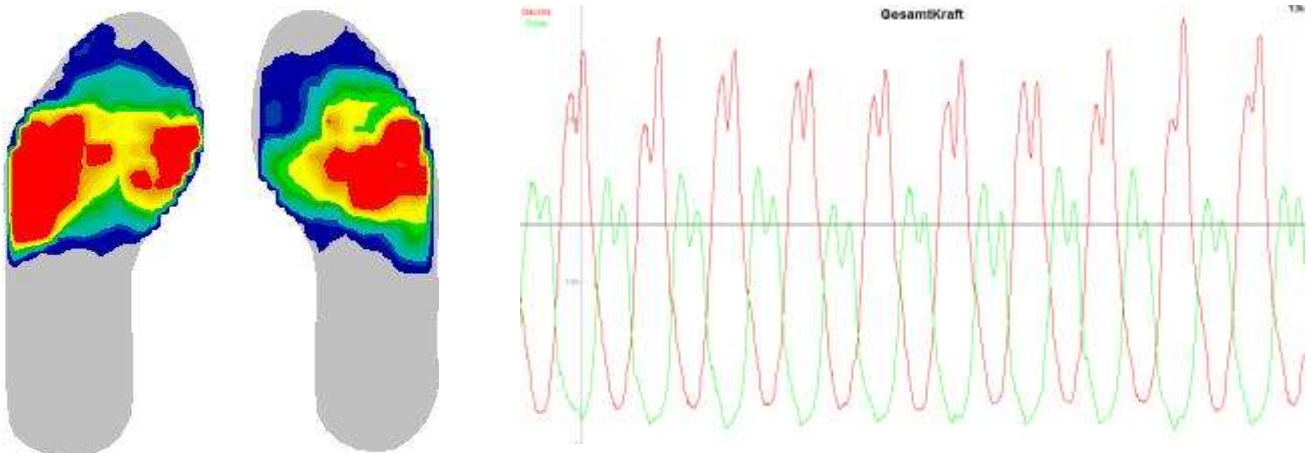


Wa mir trëppelen, setzen mir d'Féiss wou mer wëllen. Op eisem Vëlo ass d'Positioun vun de Féiss awer fix. Et kann een verschidden Parameteren astellen andeems een d'Plazéieren vun de Kallen ënnert de Schung astellt, mä sinn dës festgesat, bleift d'Positioun vum Fouss op der Pedall bei all Pedallëmdréiung méi oder manner onverännert, ofhängeg vum der Kombinatioun Pedall-Kall mat där ee fiert. Et ass dohier ganz wichteg, datt dës Astellung, déi éischt déi mir virginn, optimal ass. Ass dës Astellung vernoléisseg ginn, mierkt Dir et villäicht net direkt, well eisen Kierper geléiert huet sech unzepassen. Leider ass et d'Optauchen vu Péng, déi eis drop hiweist, datt eppes net stëmmt. Mee wou? Ee schlechten Appui vum Vierfouss, do, wou d'Kallen sech befannen, muss vun Ärem Fouss a vun Ärem Sprunggelenk kompenséiert ginn. Wann awer dës Gelenker déi Roll net kënnen erfëllen oder iwwerfuerdert sinn, gëtt déi Aarbecht un de Knéi delegéiert, deen Dréikräften muss verkraften, déi vum Fouss a vum Sprunggelenk kommen. Dës Kräften sinn net nëmmen schiedlech fir de Knéi, si erlaben keng optimal Iwwerdroung vun Ärer Kraaft op d'Pedall, wat Ären Rendement verschlechtert.

Vill Cyclisten hunn bei hirem Sport d'Féiss wéi. Eng dynamesch Sätzpositiounsanalyse ass déi éischt Moosnam fir den Drock op d'Pedallen z'optimiséieren an den Drock, deen dem Fouss wéi deet, ze reduzéieren, mä kann leider ongenügend sinn, wann Är Schung Ärem Fouss wierklech net ugepasst sinn. Et ass also wichteg de richtegen Schong erauszesechen a sech dobäi Zäit ze huelen. Sinn d'Schung ze schmuel, kënt Dir lech virstellen, wat d'Féiss müssen erdroen (an denkt drun, datt d'Féiss eventuell kënnen oplafen), sinn d'Schung ze breet, hunn Är Féiss keen Halt, wat zu engem schlechten Rendement féiert an zu desagréablen Reiwungen.

Generell erméiglecht eng gutt Astellung een optimalen Drock op d'Pedall ouni Péng. Sollt dëst sech als ongenügend erweisen, kënnen **Foussdrockmiessungen an den Vëlosschung iwwert dem Fieren** ennerholl ginn. Een exzellenten Tool. Dofir leeën mir eng dënn Einlag voller Drockensensoren an d'Schung, déi d'Drockverdeelung, déi de Fouss beim Pedalléieren erdroen muss, ophuelen kann, esou wéi d'Kraaft, déi all Been op d'Pedall ausübt.



Wat bréngt eis d'Opnahm vum Foussdrock an de Schung?

- Si erméiglecht eis, **béidsäiteg Drockkräften** iwwert dem Pedalléieren ze visualiséieren.
- Si erméiglecht eis **exzessiv Drockzonen** ze lokaliséieren, also een interessanten Tool fir d'Korrekturen
- Si erméiglecht eis **Moosseinlagen** maachen ze loossen.

Opgepasst

Moosseinlagen, déi fir den Vëlosport entwéckelt gi sinn, sinn net gebaut fir ze goen ; ëmgedrënt sinn orthopädesch Einlagen, déi vun Ärem Podolog entworfen si ginn, dem Vëlosport net ugepasst. Den Appui ass einfach net ze vergläichen.

An deem Sënn, hutt Dir Einlagen gemaach kritt an den Ofdrock oder d'Miessungen sinn am Stoen gemaach ginn, sidd Dir an Recht lech Froen ze stellen, äusser wann Dir déi gréisstendeels nieft ärem Vëlo gitt.