

Knee pain

VOORKANT KNIE:

- zadel te laag
- zadel te ver naar voren
- te veel klimmen
- te lage cadans
- te groot verzet
- te lange cranks

BINNENZIJDE KNIE:

- tenen staan naar buiten
- afstelling voetplaatjes te strak
- voeten te ver uit elkaar

BUITENZIJDE KNIE:

- tenen staan naar binnen
- voeten te dicht bij elkaar

ACHTERZIJDE KNIE:

- zadel te hoog
- zadel te ver naar achter

Links

- [Cycling knee pain: the problem areas - BikeRadar](#)
- [Knee Pain - Cant move cleat any further | Forum | road.cc](#)

From:

<https://wiki.oscardegroot.nl/> - **HomeWiki**

Permanent link:

<https://wiki.oscardegroot.nl/doku.php?id=health:kneeproblems>

Last update: **2022/01/15 11:38**

