

Bjorn van de Langenberg doet een fietspositiemeting

Bjorn van de Langenberg (1979) is ervan overtuigd dat sport de kracht bezit om de wereld te verbeteren. Hij is van jongs af aan een fanatiek sportman en heeft een grote voorliefde voor voetbal, hardlopen, mountainbiken en wielrennen. Zo voetbalde hij 28 jaar bij ODC in Boxtel, waarvan 8 jaar selectie in de 2e klasse.

Alpe d'HuZes

Naast het voetballen nam Bjorn regelmatig deel aan hardloopevenementen. Zo liep hij de Ten Miles, de Zevenheuvelenloop en halve marathons. Zijn grootste sportieve liefde koestert Bjorn momenteel voor zijn fiets. Zowel mountainbiken als wielrennen vindt hij fantastisch en daarmee heeft hij een aardig palmares opgebouwd. Zijn hoogtepunten? De Merida Dutch Cross Country 2016, binnen 24 uur 465 km op de MTB van noord naar zuid Nederland. De zeven beklimmingen tijdens Alpe d'HuZes 2013 en de 1000 kilometer in 6 dagen tijd voor Giro di Kika in 2015.



Fietspositiemeting

Bjorn heeft bij het Sport Medisch Centrum (SMC) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>) een fietspositiemeting (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/fietspositiemeting>) gedaan. Vaak worden blessures bij wielrenners en mountainbikers veroorzaakt door een verkeerde afstelling van hun fiets. Rug- en nekklachten, tintelingen in voeten en handen en pijnlijke knieën zijn slechts enkele voorbeelden van de lange lijst met mogelijke blessures, die kunnen ontstaan doordat de fiets niet is afgesteld op uw lichaam. Een goede fietsafstelling helpt bij het voorkomen van blessures. Bovendien vergroot een juist afgestelde fiets de kans op betere fietsprestaties.

Het SMC biedt de fietspositiemeting aan in samenwerking met Cyclolab.

Bekijk Bjorns ervaring.

Bekijk de video op de website (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/>).

Code SMC-054