

Zit- en stuurhouding



Begin met het instellen van de zitting:

Deze moet zodanig ingesteld worden dat met een volledig ingetrapt koppelingspedaal je linkerbeen nog licht gebogen is.

Je bovenbenen moeten zo veel mogelijk op de zitting rusten. Eventueel de hoogte van de zitting aanpassen.

Begin met het instellen van de rugleuning:

Deze moet zodanig ingesteld worden dat wanneer je je handen op de kwart voor drie positie vast hebt, je armen licht gebogen zijn. Dit kun je als volgt controleren: als je je armen boven het stuur gaat strekken en je polsen rusten dan op het stuur is het goed. Klopt dit niet heb je twee mogelijkheden: of de rugleuning aanpassen (let op dat je niet te recht op zit) of je past het stuur aan.

Zorg er trouwens ook voor dat het stuur zodanig is afgesteld dat de bovenkant van het stuur gelijk is met de onderkant van het raam.

Ten derde kijk je of de hoofdsteun juist is afgesteld: de bovenkant van je hoofd moet gelijk zijn met de bovenkant van de hoofdsteun.