

Welkom bij Fietsplaat.nl

De fietsplaat brengt een revolutie in indoor trainen: een natuurlijke zijwaartse beweging die niet alleen je core-stabiliteit versterkt, maar ook je fietsplezier vergroot – zelfs op regenachtige of koude dagen.

“Het mooiste moment blijft de verwondering wanneer iemand voor het eerst de beweging ervaart.”

– Elio Tagliola, oprichter Fietsplaat.nl

Installatiehandleiding

Eerste gebruik – Duur: ± 5 minuten

1. Plaats de fietsplaat en voorwielsteun op je fietsmat.
2. Zet je indoor trainer op de fietsplaat.
3. Monteer de trainer volgens instructie en plaats je voorwiel op de steun.
4. Stap op de fiets en ervaar de natuurlijke sensatie.

Montage voorwielsteun – Duur: ± 3 minuten

1. Leg de onderdelen klaar, gebruik een kunststof hamer.
2. Plaats de staanders ondersteboven.
3. Monteer de voetjes met de inkeping naar binnen gericht.
4. Tik ze voorzichtig vast – de steun is klaar voor gebruik.

Voorwiel bevestigen:

1. Zet het voorwiel in de steun.
2. Steek de klittenband tie-wraps door de openingen.
3. Bevestig ze rond de velg en door de gesp.
4. Druk goed aan. Start rustig en geniet.

Veiligheidsvoorschriften

Tijdens het opstappen:

- Beide voeten op de grond.
- Klik eerst één schoen in, ga zitten, wen aan de beweging.
- Klik dan de tweede schoen in.

Gebruik een stabiel opstapje dat niet kan wegglijden.

Tijdens het fietsen:

- Begin rustig en geniet van de natuurlijke beweging.

Tijdens het sprinten:

- Voer de intensiteit langzaam op.
- Houd je stuur goed vast.

Afstappen:

- Klik beide schoenen uit vóór het afstappen. De fietsplaat staat ±8 cm hoger dan de vloer, afstappen met één vastzittende schoen kan gevaarlijk zijn.

Gebruikerservaring

“De fietsplaat biedt veel voordelen voor renners, vooral tijdens indoortrainingen in de wintermaanden.” – Dennis Jongste

Lees het volledige interview: fietsplaat.nl/interview-dennis-jongste

Referentiebonus

Enthousiast? Deel je ervaring of je Strava-link.

Kent je iemand die interesse heeft? Laat hem bij bestelling vermelden: 'Ik ben een fietsvriend van [jouw naam]'.

Jij ontvangt dan een referentiebonus van 10%!

Contact & Maatwerk

Heb je ideeën, tips of specifieke wensen? Laat het ons weten!

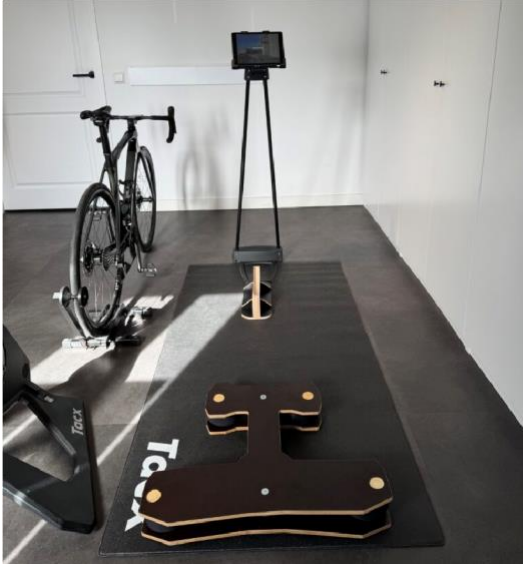
We denken graag met je mee – vaak bieden we zelfs maatwerkoplossingen zonder extra kosten als deze ook waardevol zijn voor andere klanten.

Fritz Langstraat 13, 6515 LN Nijmegen

06 – 421 327 81 | info@fietsplaat.nl | www.fietsplaat.nl

Installatie fietsplaat

DUUR : CA. 5 MINUTEN



Stap 1

Plaats de fietsplaat en voorwielsteun op je fietsmat.



Stap 2

Plaats je indoor trainer op de fietsplaat.



Stap 3

Monteer je fiets op je indoor trainer.
Plaats het voorwiel op de voorwielsteun.



Stap 4

Stap op je fiets en begin rustig.
Ervaar de natuurlijke sensatie.

Montage voorwielsteun

DUUR CA. 3 MINUTEN



Stap 1

Neem een kunststof hamer en leg de onderdelen klaar voor montage.



Stap 2

Leg de staanders ondersteboven neer.



Stap 3

Plaats de twee voetjes boven de opening met de inpeking naar binnen gericht. Klop de voetjes met lichte slagen in de staanders



Stap 4

Klop de voetjes in de staanders zoals afgebeeld.
De voorwielsteun is klaar voor gebruik.

Plaatsing voorwielsteun



Stap 1

Plaats het voorwiel op de voorwielsteun.



Stap 2

Steek de klittenband tie wraps door de opening van de voorwielsteun.



Stap 3

Druk de klittenband tie wrap vast.
Stap op uw fiets en begin rustig te fietsen