

FYSIOTERAPEUTIN VINKIT:

näin pyöräilet Föli-fillarilla sujuvasti

Vinkit on koottu senioreiden kanssa osana Föllärikokeilua.

Muista säätää satula sopivalle korkeudelle

Föllärin satulaa voit säätää satulatangossa olevasta vivusta.

Liian korkealla oleva satula vaikeuttaa pyöräilyä ja saattaa aiheuttaa alaselkäkipuja. Liian matalalle asennettu satula taas voi kipeyttää polvet.

Satulan korkeus on suunnilleen oikea, kun pyörän vieressä seisottaessa satula asettuu noin lantion korkeudelle.

Säilytä hyvä pyöräilyasento

Pyöräillessä polvet ja varpaat osoittavat suoraan kohti menosuuntaa.

Hartiat pysyvät ajon aikana rentoina ja kyynärpäät hiukan koukussa.

Lisää tai kevennä vastusta Föllärin vaihteilla

Fölläriässä on 3 vaihdetta, joita voit vaihtaa ohjaustangon oikealta puolelta.

Jos poljet ylämäkeen ja haluat keventää vastusta, valitse pieni vaihde. Jos taas poljet tasaisella tai haluat lisää vastusta, voit laittaa isomman vaihteen silmään.

Pyöräile ensin lyhyempiä lenkkejä

Pyöräily edistää kestävyys- ja lihaskuntoa. Jos edellisestä pyörälenkistä on aikaa, aloita pyöräilemällä lyhyempiä lenkkejä.

Hyödynnä Föllärin etukoria ostosten kuljettamisessa

Yksi riskitekijä on ostoskassin / laukun roikottaminen ohjaustangossa. Heiluva kassi menee helposti eturenkaan pinnojen väliin ja voi aiheuttaa onnettomuuden.



TIPS FROM A PHYSIOTHERAPIST:

how to ride Föli city bikes with ease

These tips have been compiled with senior citizens as part of the Föli bike trial.

Remember to adjust the saddle to the proper height

You can adjust the saddle on a Föli bike with a lever on the seat post.

If the saddle is too high, it can make biking difficult and may cause lower back pain. If it is too low, it can hurt your knees.

The right height is when the saddle is at the height of your hip when you stand next to the bike.

Have a good biking posture

Your knees and toes should be facing towards the direction in which you are going.

Keep your shoulders relaxed and your elbows slightly bent while biking.

Use gears to have more or less resistance

Föli bikes have three gears on the right side of the handlebar for shifting.

Choose a lower gear if you are going uphill and you want to make it easier. Shift the gear up if you are biking on ground level or you want more resistance.

First start with short bike rides

Biking is good for endurance and muscle conditioning. If your last bike ride was a while ago, start to get used to it again with short bike rides.

Take advantage of the bike basket when shopping

One risk factor is a shopping bag or purse hanging off the handlebar. A bag can easily swing into the front wheel and get between the spokes which can cause an accident.



FYSIOTERAPEUTENS TIPS:

så här cyklar du smidigt med Föli-cykeln

Tipsen har samlats ihop tillsammans med seniorer som en del av försöket med Föli-cyklarna.

Kom ihåg att justera sadeln till rätt höjd

Föli-cykels sadel kan justeras med spaken som sitter i sadelstolpen.

Om sadeln sitter för högt påverkar det cyklandet och kan orsaka smärta i ländryggen. En för lågt inställd sadel kan i sin tur orsaka smärta i knäna.

Sadeln är på ungefär rätt höjd om den är i höjd med höfterna när du står bredvid cykeln.

Behåll en bra cykelposition

När du cyklar ska knäna och tårna peka mot färdriktningen.

Axlarna förblir avslappnade och armbågarna lätt böjda.

Öka eller minska motståndet med cykelns växlar

Föli-cykeln har tre växlar som du kan växla emellan på högra sidan om styrstången.

Om du trampar uppför en backe och vill ha mindre motstånd, välj en mindre växel. Om du i stället cyklar på jämnt underlag eller vill öka motståndet, kan du växla upp till en högre växel.

Cykla först kortare sträckor

Cykling främjar uthållighet och muskelstyrka. Om det var ett tag sedan du cyklade är det bra att börja med kortare cykelturer.

Utnyttja Föli-cykels cykelkorg för att transportera varor när du handlar

En riskfaktor är att hänga shoppingkassen eller väskan på styrstången. Den svängande kassen hamnar lätt mellan framhjulets ekrar och kan orsaka en olycka.

