

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 lisätä 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.

