

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-cyklens 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 styrstängens.

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-cyklens cykelkorg för att transportera varor när du handlar

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

