

Fit op de fiets



ROV
Zuid-Holland
maakt een punt van nul.nl

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Inhoud

Langer veilig en comfortabel fietsen 3

Wat gebeurt er met het lichaam als u ouder wordt?	3
Het hart en de longen	3
Spieren, botten en gewrichten	3
Coördinatie	4
Wat kunnen we zelf doen om fit te blijven?	4

Traineren

1. Meer balans	6
2. Op- en afstappen	7
3. Trappen	8
4. Nog beter trappen	9
5. Draaien met het hoofd	10
6. Achterom kijken	11
7. Snel reageren	12
8. Goede conditie	14
9. Ademhaling	16

De fiets 18

Brede banden	18
Spiegels	18
Verende zadelpen	19
Ruime lage instap	19
Pedalen met extra grip	19
Makkelijk schakelen	20
Remmen	20
Beter zien en gezien worden	21

Alternatieven voor de gewone fiets 21

Extra lage instap	21
Balansfietsen	21
Driewieler rechtop	22
Zitfiets	23

Langer veilig en comfortabel fietsen

Fietsen is gezond voor lichaam en geest en is een fijne vorm van bewegen. U houdt er spieren en gewrichten mee in conditie en het is ontspannend.

Dat we steeds ouder worden is positief. En al heeft het ouder worden gevolgen voorbijvoorbeeld spierkracht en souplesse, u kunt zelf veel invloed op dit proces uitoefenen door veel te bewegen. Fietsen is een perfecte manier om dit te doen.

We informeren u in deze gids over wat er gebeurt met het lichaam en geven u oefeningen om veilig op de fiets te stappen. Ook geven we informatie over beschikbare accessoires en hulpmiddelen om langer comfortabel te blijven fietsen.

Wat gebeurt er met het lichaam als u ouder wordt

Met het ouder worden lopen conditie, spierkracht en coördinatie geleidelijk terug en worden gewrichten stijver.

Het proces van lichamelijk ouder worden is iets wat gebeurt. Maar we hebben er wel invloed op. Dit proces verloopt voor iedereen anders. Het verloopt bij de een sneller dan bij de ander en begint bij de een eerder dan bij de ander.

U kunt dit proces beïnvloeden door te fietsen en te trainen.

Het hart en de longen

Met het ouder worden wordt de hartwand stijver en vermindert de aansturing. De elasticiteit van de longen loopt terug, en de ribben worden minder bewegelijk. Hierdoor vullen de longen zich minder goed.

U houdt hart en de longen gezond door ze aan het werk te houden met fietsen en bewegen. Om te fietsen moeten de longen zuurstof opnemen en overbrengen naar het bloed. Dit wordt door het hart rond gepompt naar de spieren die het nodig hebben om te bewegen.

Spieren, botten en gewrichten

Het ouder worden heeft gevolgen voor de spieren, botten en gewrichten in het lichaam. Tot het (ongeveer) 20ste-35ste levensjaar bouwt de botdichtheid zich op tot de piek botmassa. Hierna neemt onze botdichtheid langzaam af met ongeveer 1%. Bij vrouwen kan dit percentage in de eerste jaren na menopauze hoger zijn. Na het 65ste levensjaar is de afname bij mannen en vrouwen gelijk.

Bij spieren ligt dit weer net iets anders, vanaf ons 25ste levensjaar neemt de omvang en de kracht langzaam af, als u die niet traint. Het bindweefsel in en rondom spieren verliest water en daarmee elasticiteit. Ook neemt het aantal actieve delen in de spiervezel af, waardoor het aanspannen van de spier minder krachtig wordt.

Bij de gewrichten wordt het water in het gewrichtskapsel minder waardoor het minder soepel wordt. Het minder soepel worden van het weefsel zorgt ervoor dat we minder makkelijk bewegen. Ook het gewrichtssmeer wordt dikker van structuur waardoor het bewegen lastiger kan worden.

Maar: spieren, botten en gewrichten blijven sterk door te bewegen.

Spieren passen zich aan op de belasting die we ervan vragen. Ook botten blijven sterk door belasting, en gewrichten blijven soepel door bijvoorbeeld te fietsen. Al fietsend traint u de spieren en smeert u vooral de heup- en kniegewrichten.

4

Coördinatie

De coördinatie neemt af als we ouder worden. Dit komt doordat prikkels zich geleidelijk trager door het lichaam verplaatsen. Ze komen hierdoor minder snel aan in de hersenen en spieren. Dit heeft gevolgen voor de reactiesnelheid en zorgt ervoor dat u drukke situaties minder makkelijk overziet.

Tijdens het fietsen traint u coördinatie en balans, door de beweging en het reageren op de omgeving.

Naast deze factoren die fysiek direct gevolgen hebben voor ons bewegen moeten we ook rekening houden met het verminderd functioneren van de ogen en oren. Laat ze daarom geregeld checken.

Wat kunnen we zelf doen om fit te blijven?

Duidelijk is dus, dat bewegen van heel groot belang is om fit te blijven. Fietsen is een manier om ons lichaam in beweging te houden. Met het trappen zet u de spieren aan het werk en beweegt u de gewrichten. Het bewegen en de omgeving zorgen voor een betere coördinatie en balans.

Daarnaast kunt u het lichaam fit houden door deelname aan diverse sporten en sportgroepen en door zelfstandig oefenen.

In het vervolg van dit boekje hebben we een aantal oefeningen en tips op een rij gezet, die u veilig en comfortabel op de fiets houden.



Trainen

1. Meer balans
2. Op- en afstappen
3. Trappen
4. Nog beter trappen
5. Draaien met het hoofd
6. Achterom kijken
7. Snel reageren
8. Goede conditie
9. Ademhaling

1. Meer balans

Balans is belangrijk voor de veiligheid tijdens het fietsen, maar ook bij het op- en afstappen. Balans houden wordt lastiger als u plotseling moet stoppen of uitwijken.

Wat kunt u doen?

Oefening:

- Maak of vind een rechte lijn ca. 2 meter op de grond;
- Ga rechtop staan en plaats de voeten achter elkaar op de lijn;
- Loop vervolgens voetje voor voetje over de lijn;
- Plaats iedere keer de voet op de lijn;
- Wandel 5x tot het einde van de lijn, draai om en ga op dezelfde wijze terug.

6

Tips

- Houdt uw bovenlichaam goed rechtop en kijk vooruit;
- Vindt u het lastig de balans te houden spreid de armen dan zijwaarts.



Is de oefening te eenvoudig dan kunt u deze moeilijker maken door:

- Achterwaarts terug te lopen;
- Doe de oefening op blote voeten;
- Probeer het met uw ogen dicht.

Coördinatie

Trainen voor (meer) balans



Plaats uw voeten achter elkaar en loop over een lijn

2. Op- en afstappen

Om veilig op- en af te stappen heeft u balans en spierkracht nodig.

Wat kunt u doen?

Oefening:

- Maak tussen een stapel boeken met een stok of touw een lijn van ca. 1 meter;
- Pak een stok als stuur en houd deze horizontaal;
- Ga met beide benen aan één kant van de lijn staan;
- Stap met het been aan de binnenzijde over de lijn;
- Stap daarna met het andere been bij;
- Herhaal deze beweging 10x heen en weer.

Tips

- Houdt uw bovenlichaam goed recht op en kijk vooruit;
- Til uw voeten goed hoog op.



Is de oefening te eenvoudig dan kunt u deze moeilijker maken door:

- De lijn hoger te maken;
- De oefening op blote voeten te doen;
- Het been wat bijsluit niet neerzetten maar omhoog houden.

Coördinatie

Trainen op- en afstappen



Stap zijwaarts over een lijn
alsof u op de fiets stapt

3. Trappen

Het trappen bij het fietsen houdt u in beweging en in balans. Hiervoor heeft u voldoende spierkracht in de bovenbeen- en bilspiers nodig

Wat kunt u doen?

Oefening: Spierkracht bovenbeenspieren

- Ga rechtop zitten op de punt van een stevige stoel;
- Zet de voeten op heup breedte uit elkaar;
- Sta met beide benen op uit de stoel tot dat u volledig gestrekt staat;
- Ga weer rustig zitten en doe dit met een zachte landing;
- Herhaal dit totdat u vermoeidheid voelt in de benen;
- Herhaal deze oefening 4x.

8

Tips

- Houd het bovenlichaam goed recht op en kijk vooruit;
- Houd de knieën tijdens de oefening uit elkaar;
- Zorg ervoor dat u niet dieper zakt dan 90 graden in de knieën.



Is de oefening te eenvoudig dan kunt u deze moeilijker maken door:

- Een gewicht vast te houden bij de oefening;
- Een wat lagere stoel te kiezen;
- De oefening op één been te proberen.

Spierkracht bovenbeenspieren

Trainen om te trappen



Ga zitten en sta weer op

4. Nog beter trappen

Het trappen bij het fietsen houdt u in beweging en in balans. Hiervoor is voldoende spierkracht in de bovenbenen en bilspiers nodig

Wat kunt u doen?

Oefening: Spierkracht bovenbeenspieren

- Ga op de rug liggen op uw bed of een matje;
- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar met de knieën ca. 90 graden gebogen;
- Til de billen op van de gronden probeer de heupen te strekken;
- Beweeg weer langzaam terug en doe dit met een zachte landing;
- Herhaal dit totdat u vermoeidheid voelt in de benen;
- Herhaal deze oefening 4x.

Tip

- Zorg ervoor dat u comfortabel ligt, een heel zacht bed is niet optimaal voor deze oefening.



Is de oefening te eenvoudig dan kunt u deze moeilijker maken door:

- De voeten verder bij de billen vandaan te zetten;
- De voeten op een kleine verhoging te zetten;
- De oefening op één been te proberen.

Spierkracht bovenbeenspieren

Trainen om beter te trappen



Til uw heupen van de grond en maak een bruggetje

5. Draaien met het hoofd

Bij het fietsen is het goed om u heen kunnen kijken erg belangrijk voor de veiligheid en om te genieten van de omgeving.

Wat kunt u doen?

Oefening: Lenigheid nek-schouder

- Ga rechtop zitten op een stevige stoel;
- Kijk recht naar voren en plaats de wijsvinger tegen de kin;
- Beweeg de kin naar achteren en probeer een kleine onderkin te maken;
- Beweeg weer langzaam terug en tik met de kin de wijsvinger aan;
- Herhaal dit totdat u vermoeidheid voelt in de nek;
- Herhaal deze oefening 4x.

10

Tips

- Zorg ervoor dat u comfortabel en rechtop zit;
- Houd de wijsvinger op dezelfde plek.



Is de oefening te eenvoudig dan kunt u deze moeilijker maken door:

- Op een kussen te gaan zitten (dit is wat instabieler);
- De oefening met ogen dicht te doen;
- De oefening staand te proberen.

Lenigheid nek-schouder

Trainen met het hoofd



Beweeg uw kin naar achteren en laat uw vingers op de plaats

6. Achterom kijken

Achterom kijken en tegelijk uw stuur rechthouden is belangrijk als u gaat inhalen of als u afslaat.

Wat kunt u doen?

Oefening: Lenigheid nek-schouder

- Ga rechtop zitten op een stevige stoel of ga staan;
- Kijk recht naar voren;
- Pak een stok als stuur en houd deze horizontaal;
- Beweeg het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links en daarna naar rechts;
- Zorg ervoor dat de stok op dezelfde plaats en horizontaal blijft;
- Draai 10x naar links en 10x naar rechts;
- Herhaal deze oefening 4x.

Tips

- Mocht u duizelig worden tijdens de oefening staak deze dan;
- Gebeurt dit als u de oefening staand doet, begin dan zittend.



U kunt de oefening moeilijker maken door:

- De snelheid te verhogen (zonder duizelig te worden);
- De voeten dicht bij elkaar te zetten;
- De oefening op één been te proberen.

Lenigheid nek-schouder

Trainen om achterom te kijken



Houd een sjaal op stuurbreedte vast en beweeg uw hoofd van links naar rechts

7. Snel reageren

Tijdens het fietsen is het bij drukte in het verkeer belangrijk om te kunnen reageren op de omgeving. U moet zelf bepalen of u moet remmen, afstappen, sturen of doortrappen.

Wat kunt u doen?

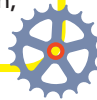
Oefening 1: Reactie snelheid

- Ga staan en zorg dat u voldoende ruimte heeft;
- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar met licht gebogen knieën;
- Neem een bal in de handen, bijvoorbeeld een voetbal of basketbal;
- Stuit met één hand de bal 10x op de grond en doe dat daarna ook met de andere hand;
- Herhaal deze set oefeningen 4x.

12

Tips

- Zorg ervoor dat u ruimte om u heen hebt, zodat zowel de bal als jezelf niet ergens tegenaan kunnen komen;
- Zorg voor een bal die goed kan stuiten.



U kunt de oefening moeilijker maken door:

- De bal van de linker naar de rechter hand te stuiten;
- Niet naar de bal, maar naar voren te kijken tijdens het stuiten;
- Een kleinere bal te proberen;
- De oefening op een been te proberen.

Reactiesnelheid

Trainen om snel te reageren



Stuiter een bal op de grond

Oefening 2: Reactie snelheid

- Ga tegenover elkaar staan, of bij een muur, en zorg dat u voldoende ruimte heeft;
- Zet de voeten op heup breedte uit elkaar met licht gebogen knieën;
- Neem een bal in de handen, bijvoorbeeld een voetbal of basketbal;
- Gooi de bal 10x naar de ander of tegen een muur;
- Herhaal deze set oefeningen 4x.

Tips

- Bent u alleen dan kan u de een muur gebruiken om tegen te gooien;
- Zorg voor een bal die goed kan stuiten.

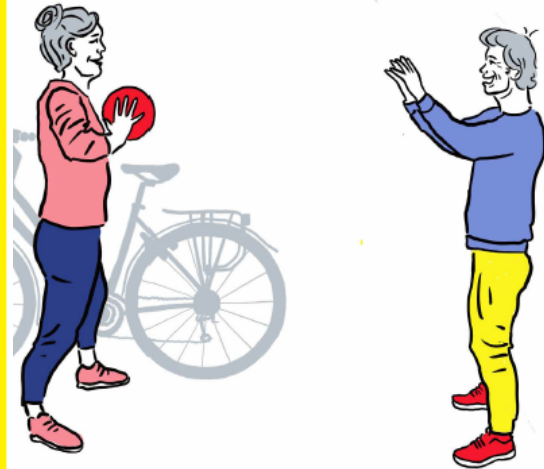


U kunt de oefening moeilijker maken door:

- Met één hand te gooien en te vangen;
- Met een stuit te gooien;
- Een kleinere bal te nemen.

Reactiesnelheid

Trainen om snel te reageren



Gooi een bal naar een ander persoon
(of tegen de muur)

8. Conditie verbeteren

Een goede conditie zorgt voor betere veiligheid en comfort tijdens het fietsen.

Wat kunt u doen?

Oefening 1: Uithoudingsvermogen

- Ga bij de trap staan en houd de leuning vast;
- Zet de rechter voet op de eerste trede en zet de linker voet ernaast;
- Zet de rechervoet weer terug op de grond en daarna links doe dit met een zachte landing;
- Herhaal dit 10x eerst met rechts en daarna 10x met links;
- Hierbij mag u merken dat u wellicht buiten adem raakt en de hartslag toeneemt;
- Herhaal deze set oefeningen 4x.

14

Tips

- Gebruik de leuning waar nodig;
- Staak de oefening bij duizeligheid of pijnklachten.



U kunt de oefening moeilijker maken door:

- De snelheid te verhogen;
- 15x te herhalen per been;
- De oefening te doen zonder gebruik van de leuning (mits veilig).

Uithoudingsvermogen

Trainen om conditie te verbeteren



Loop de trap op

Oefening 2: Uithoudingsvermogen

- Ga recht op staan met de voeten bij elkaar en de handen langs de zij;
- Stap met de rechtervoet naar de zijkant en beweeg de handen omhoog tot boven uw hoofd;
- Zet de rechtervoet weer terug en beweeg de armen naar beneden;
- Stap met de linker naar de zijkant en beweeg de handen omhoog tot boven uw hoofd;
- Zet de linkervoet weer terug en beweeg de armen naar beneden;
- Herhaal dit 10x eerst met rechts en daarna 10x met links;
- Hierbij mag u merken dat u wellicht buiten adem raakt en de hartslag toeneemt;
- Herhaal deze set oefeningen 4x.

Tip

- Staak de oefening bij duizeligheid of pijnklachten.

U kunt de oefening moeilijker maken door:

- De oefening sneller uit te voeren;
- De benen tegelijk naar buiten te bewegen met een sprongetje.

Uithoudingsvermogen

Trainen om conditie te verbeteren



Spring omhoog en sluit armen en benen

9. Ademhaling

Ademen doen we om de longen te vullen met zuurstof en afvalstoffen kwijt te raken. Daarnaast hebben we zuurstof nodig om energie vrij te maken voor onze spieren.

Een rustige ademhaling geeft de longen voldoende tijd om zuurstof op te nemen. Een snellere ademhaling, kost meer energie en zorgt voor minder opname van zuurstof.

Als u aan het fietsen bent met een hoge snelle ademhaling is dit niet heel ontspannend. Daarnaast kan vermoeidheid problemen geven in uw reactie snelheid en uw inschattingsvermogen van verkeerssituaties beïnvloeden.

Vaak zien we dat mensen vaker ademen dan nodig is, dit vanuit de borst doen en dat dit onbewust gaat.

16

Ademhalingsoefening

Gecontroleerde buikademhaling

- Zorg dat u comfortabel gaat liggen op uw rug, dit kan op bed, bank of op een sportmatje;
- Leg één hand op uw borst en één hand op uw buik ter hoogte van uw navel;
- Adem rustig in door uw neus;
- Stuur de ademhaling naar uw buik;
- De hand op uw buik beweegt mee, de hand op uw borst beweegt zo min mogelijk;
- Adem rustig uit door mond of neus;
- Zorg ervoor dat u uw longen niet helemaal leeg maakt.

Tips

- Zorg in eerste instantie voor een rustige omgeving voor optimale concentratie;
- Als het goed gaat, kunt u proberen uw uitademing te verlengen, dit kan nog meer rust geven.



U kunt de oefening moeilijker maken door:

- Probeer de oefening als u zit.

Gaat dit goed en heeft u controle over uw ademhaling probeer dan tijdens het fietsen ook rustig en gecontroleerd te ademen, hierbij houdt u natuurlijk wel de handen aan het stuur!



De fiets

Brede banden

Spiegels

Verende zadelpen

Ruime lage instap

Pedalen met extra grip

Makkelijk schakelen

Remmen

Beter zien en gezien worden

Alternatieven voor de gewone fiets

Extra lage instap

Balansfietsen

Driewieler rechtop

Zitfiets

De fiets

Brede banden

Als u een nieuwe elektrische fiets gaat kopen dan biedt een fiets met brede banden veel voordelen. Op een gewone elektrische fiets zitten banden van ongeveer 40 mm breed. Daar moet 4 bar lucht in. In brede banden van ongeveer 55 mm breed hoeft maar 2 bar lucht. Brede banden met lage bandenspanning hebben de volgende voordelen:

- Ze geven meer grip. Dus minder kans om weg te glijden;
- Ze geven meer comfort. Wel zo fijn op slecht wegdek;
- Fietsen over onverharde paden gaat veel makkelijker. En dat zijn vaak juist de leukste en rustigste weggetjes;
- Brede banden rollen makkelijker over richeltjes in de rijrichting. Veel fietsers vallen bijvoorbeeld doordat ze

van het fietspad in de berm belanden en dan niet terug kunnen sturen. Met een brede band kunt u veel makkelijker over zulke lastige randjes sturen.

Spiegels

Met een goede spiegel op de fiets kunt u veel makkelijk het verkeer achter u in de gaten houden. Wel zo handig als achterom kijken niet zo makkelijk meer gaat. Vroeger was het aanbod beperkt. Gelukkig is er tegenwoordig een ruime keuze aan spiegels. En is het heel gewoon geworden om met een spiegel te fietsen. Met een goede spiegel kunt u net langs uw linker arm kijken. Let er bij aanschaf op dat het beeld groot genoeg is, de spiegel makkelijk te stellen is en niet trilt als u op slecht wegdek rijdt. Een spiegel moet ietsjes uitsteken om langs de arm te kunnen kijken. Bij het parkeren is het makkelijk als die goed inklapbaar is.

18



Brede banden



Spiegels

Verende zadelpen

Een goede verende zadelpen geeft extra comfort en ontlast uw rug en bovenlichaam. De zadelpen zoals die vaak gemonteerd is op een elektrische fiets werkt vaak matig. De pen reageert niet soepel en direct, er komt snel speling in en de pen beweegt in de verkeerde richting. Met een zadelpen met zogenaamd parallel mechanisme heeft u deze nadelen niet. Deze verende zadelpennen hebben geen speling, veren in de goede richting - in de richting van uw rug - en reageren direct. Ze zijn wel wat duurder dan de gewone zadelpen.

Ruime lage instap

Op een elektrische fiets wilt u makkelijk op en af kunnen stappen. Let er bij aanschaf dan op dat de instap voldoende ruim en laag is. Bij een fiets met goede instap is het frame bij het tandwiel niet of nauwelijks hoger dan

het kettingwiel. En er is voldoende ruimte om de voet zonder rare draai daar over het frame te tillen. Bij veel fietsen is de instap of hoger of smaller.

Pedalen met extra grip

Bij het op- en afstappen wilt u niet van de pedalen glijden. Gewone pedalen zijn vrij klein en hebben niet zo veel grip. Veel makkelijker zijn platform-pedalen. Ze hebben een groot oppervlak voor meer steun. En een ruw oppervlak voor meer grip. Helemaal handig zijn platformpedalen met een opstaand randje aan de binnenkant. Daarbij kunt u uw schoen tegen het randje zetten en weet u zeker dat die goed op het pedaal staat. Brede platformpedalen zijn ook handig als uw beencoördinatie niet meer zo goed is en u soms moeite heeft de voeten goed op de pedalen te houden.



Verende zadelpen



Ruime lage instap



Pedalen met extra grip

Makkelijk schakelen

Op een elektrische fiets bedient u de versnellingen meestal met een draaigreep bij het rechterhandvat. Gaat dat draaien niet meer makkelijk dan zijn er verschillende oplossingen:

- Zwaar schakelen hoeft niet aan uw hand te liggen. Met een vuile, kapotte of verkeerd gemonteerde kabel gaat schakelen ook zwaar;
- De draaigreep kunt u laten vervangen door zogenaamde duimverstellers. U hoeft dan niet meer te draaien maar schakelt met de duim;
- De draaigreep kan ook links gemonteerd worden. Een oplossing als de linkerhand nog wel sterk genoeg is;
- Helemaal makkelijk gaat elektronisch schakelen. Dan schakelt u met een kleine druk op de knop. De motor houdt even in. De versnelling gaat dankzij een klein motortje bij de achteras naar de gewenste versnelling en de motor gaat weer aan.



Makkelijk schakelen

Remmen

Op elektrische fietsen zitten meestal velg- of schijfremmen die bediend worden met oliedruk. Dankzij de oliedruk kunt u de remmen goed doseren en heeft u ook weinig kracht nodig. Koopt u een fiets met zulke remmen en zijn die nieuw voor u, oefen dan goed. Want door de lichte bediening kunt u makkelijk te hard te remmen. Leer om ze goed te doseren. Maak niet de denkfout om voor de zekerheid alleen met de achterrem te remmen. Hard remmen kan alleen door ook de voorrem te gebruiken. Heeft u niet geleerd die goed te doseren dan kan het juist in nood fout gaan doordat u dan toch de voorrem te hard inknijpt.

Heeft u kleine handen let dan goed op dat de remgreep dicht genoeg bij het handvat staat. Laat de remgreep goed afstellen of eventueel vervangen door een ander exemplaar.



Remmen

Beter zien en gezien worden

Als uw ogen wat slechter worden en u veel in het donker fietst dan loont het de moeite om een goede koplamp te laten monteren. Op nieuwe elektrische fietsen zit meestal een redelijk goede koplamp. Maar tegenwoordig zijn er koplampen te koop waarmee u nog beter in het donker kunt zien. Goede voorbeelden zijn de Busch & Müller IQ-X en de Spanninga Axendo 80. Stel zo'n koplamp wel goed af. Te hoog en u verblindt tegenliggers. Te laag en u heeft een kleine felle lichtvlek voor het wiel waar - buiten u niets kunt zien.

Op een nieuwe fiets bent u goed zichtbaar. Maar na verloop van tijd wordt de zijreflectie van de banden vies. Om zeker te weten dat u van opzij goed zichtbaar blijft kunt u gele spaakreflectoren monteren. Ze zijn goedkoop en blijven goed zichtbaar.

Voor de zichtbaarheid is het ook handig om lichte kleding te dragen al dan niet met extra reflectiestrepen.

Alternatieven voor de gewone fiets

Kunt u om wat voor reden dan ook niet meer goed op een gewone fiets fietsen dan is er een alternatief.

Extra lage instap

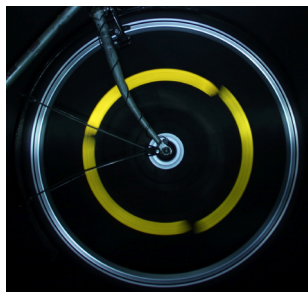
Lukt het u niet meer goed om het been over het frame te tillen dan kunt u een fiets aanschaffen met extra lage instap. U hoeft dan uw been nog minder hoog op te tillen. Let wel op. De afstand tussen pedalen en zadel verandert niet dus wegfietzen en afstappen wordt niet makkelijk door de extra lage instap.

Balansfietsen

Wilt u op het zadel blijven zitten bij stoppen en wegrijden dan kunt u natuurlijk het zadel laag zetten. Maar dan is de afstand tussen zadel en pedalen eigenlijk te klein om lekker te kunnen trappen. Bij een zogenaamde



Zeer goede koplamp



Banden met zijreflectie



Extra lage instap

balansfiets is de trapas naar voren geplaatst. Daardoor is de afstand tussen zadel en pedalen normaal en staat het zadel toch zo laag dat u de benen stevig neer kunt zetten als u op het zadel zit. Nadeel is wel dat u niet meer even uit het zadel kunt komen, al het gewicht op uw zitvlak komt en dat beenspieren moeten wennen aan de nieuwe fietshouding

Driewieler rechtop

Kunt U niet meer goed balanceren op een tweewieler dan is een driewieler een goede oplossing. Daarmee loopt u veel minder risico op omvallen. U kunt gewoon rustig gaan zitten voordat u wegrijdt en ook blijven zitten als u stopt. Maar een driewieler heeft wel een paar duidelijke nadelen. In een bocht hangt u niet schuin. Daardoor voelt het alsof u lichtjes naar buiten geslingerd

wordt. Als u over oneffenheden fietst beweegt u ook van links naar rechts. Kortom het is wat zwaarder voor het bovenlichaam. Een driewieler kan niet wegglijden maar wel omvallen als u te hard door een bocht gaat. U kunt iets minder snel door bochten dan bij een gewone fiets. Een driewieler stuurt anders. De meeste fietsers leren dat snel. Maar voor sommige fietsers blijkt dat lastig te zijn. Eventueel kunt u les nemen, bijvoorbeeld bij een fietsdocent.

Ombouwset

In plaats van een nieuwe fiets kunt u ook de bestaande fiets laten ombouwen tot driewieler, met de Opus3 van Altena Bikes. U kunt dan de eigen fiets met vertrouwde zithouding en elektrische ondersteuning blijven gebruiken. Ombouwen kost rond de € 1500,-

22



Balansfiets



Driewieler rechtop



Opus3 ombouwset

Zitfiets

Een gewone driewieler is niet comfortabel voor het bovenlichaam en kan vrij makkelijk omvallen door de hoge zit. Een zitfiets heeft deze nadelen niet. Doordat u lager zit en de rug ondersteund wordt door een stoeltje biedt het meer comfort voor uw bovenlichaam. En door de lage zit valt u veel minder snel om in een bocht. Sturen is op een zitfiets ook makkelijk. Nadeel is wel dat het lastiger is om uw voeten op de pedalen te houden. Daar zijn echter wel allerlei hulpmiddelen voor.



Zitfiets

Meer informatie

Meer informatie over doortrappen:
www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen/ en
www.doortrappen.nl

Informatie uit deze uitgave mag worden gedeeld met bronvermelding.

Colofon

Auteurs: Lennart van den Herik, sportfysiotherapeut, Fysio Physical Performance, Gorinchem en Vuren. Kees Bakker, consumentenvoorlichter, Landelijk bureau Fietsersbond.

Illustraties: Gerard Teuben via Huis voor Beweging in opdracht van Ministerie I&W.

Fotografie: Kees Bakker en de fabrikanten.

Vormgeving: Vakteam Grafimedia, provincie Zuid-Holland. 210100442

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Samen maken we met Doortrappen een punt van nul:

