

Weer oppakken van het fietsen?

eerst op een rechte rustige weg proberen om de voet over de instap te zetten en weer terug

recht stukje fietsen van 10 meter, dan remmen en de voeten op de grond, daarna van de fiets afstappen

als dit goed gaat verder fietsen op een rechte weg en een aantal malen op- en afstappen

bochten maken, afslaan

naar een kruising fietsen, afstappen en oversteken

door een rustige buurt fietsen, steeds drukker omgeving opzoeken

fiets vaak en doelgericht (boodschappen, hobby, visite). Liefst dagelijks!

Bewegen lijkt vanzelfsprekend. Het goed functioneren van het lichaam is voor veel mensen de gewoonste zaak van de wereld. Maar dit geldt niet voor iedereen. Bewegen kan ook lastig zijn en beperkingen in het dagelijks leven opleveren. Vaak kunnen die klachten en beperkingen uitstekend worden behandeld. Dat is het specialisme van de fysiotherapeut Bij **Centrum in Beweging** vindt u mogelijkheden om uw bewegen een goede impuls te geven.



Patronaatsstraat 10 7131 CG Lichtenvoorde
T: 0544-375045 E: info@centruminbeweging.nl
W: www.centruminbeweging.nl

Een goede conditie helpt vallen voorkomen



Veilig fietsen op een elektrische fiets

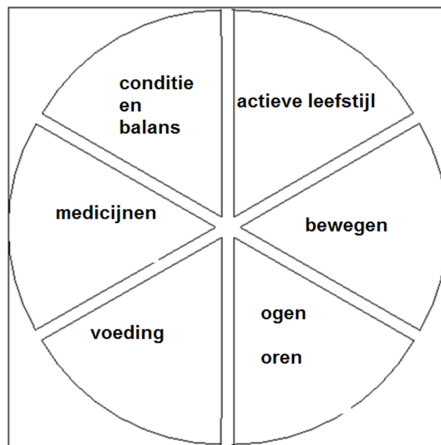
tips en trucs

Hoe komt het dat u valt?

Alles wordt een beetje minder

lenigheid
spierkracht
uithoudingsvermogen
evenwicht
het zicht
gehoor
snelheid
(anticipatie en reactiesnelheid)

Waar kunt u zelf op letten?



Actieve leefstijl

Met een **half uur beweging** per dag werkt u al voldoende aan uw conditie

Hoe kunt u bewegen?

wandelen
fietsen
meedoen met Nederland in Beweging

Maar ook:

in de tuin werken
boodschappen doen
stofzuigen

Voldoende rust

ga op een vast uur slapen
doe een middagdutje
als u uitgerust en fit bent valt u minder
snel en blijft u gemakkelijker op de
been

laat ogen en oren regelmatig testen
eet en drink voldoende en gezond

Veilig fietsen

Aandachtspunten

goede stevige schoenen: geen hakken, geen gladde zolen, geen kleding die achter het zadel kan haken bij afstappen

trapper is beneden bij het opstappen, omdat anders de snelheid te snel te hoog is

bij naderen van een zandweg tijdig terugschakelen naar een lagere versnelling

bij twijfel over balans: voeten op de grond; evt. later weer toewerken naar gebruik eigen fiets(methode) inschatten verkeer (snelheid van ander verkeer, moment van opstappen)

met één ding tegelijk bezig zijn eerst denken, dan pas doen