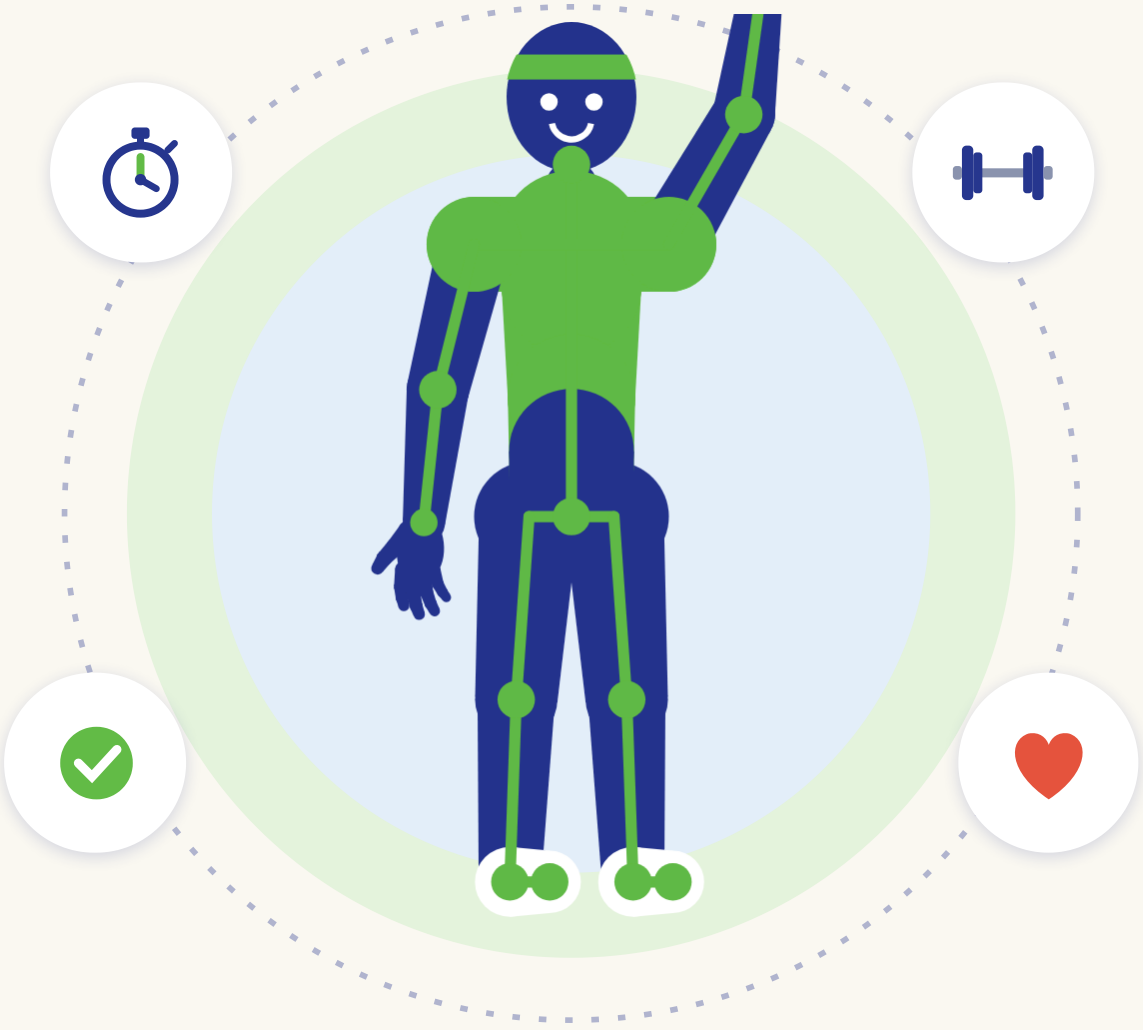
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Veilig op de e-bike

Fietsen met traponderstеuning: fijn, gezond en snel.
Tips voor balans, op- en afstappen en vallen voorkomen.



BALANS · OPSTAPPEN · AFSTAPPEN · VEILIG

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Met een e-bike fietst u verder en makkelijker. Maar een e-bike is zwaarder en sneller. Met deze tips fietst u veilig.

1 Fijn fietsen p. 3

2 Opstappen en afstappen p. 4

3 Veilig onderweg p. 5

4 Train uw balans p. 6

5 Lekker zitten p. 7

6 Na een val p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

E-BIKE

FIJN FIETSEN

Een e-bike helpt u om in beweging te blijven, ook als het minder makkelijk gaat.



1. **GEZOND**
   Ook met trapondersteuning beweegt u.
2. **VERDER WEG**
   Ontdek het Groene Hart, ook met tegenwind.
3. **ZWAARDER**
   Een e-bike weegt meer dan een gewone fiets.
4. **SNELLER**
   U gaat sneller op gang en rijdt harder.

WENNEN

Neem de tijd om aan uw nieuwe fiets te wennen.

ONDERSTEUNING

Begin in de laagste stand.

ONTHOUD De meeste valpartijen gebeuren bij het opstappen en afstappen.

E-BIKE

OPSTAPPEN EN AFSTAPPEN

Het lastigste moment is als de fiets stilstaat of nog langzaam gaat.



1. **LAGE INSTAP**
   Een fiets met een lage instap is veel makkelijker.
2. **ONDERSTEUNING UIT**
   Zet de ondersteuning laag of uit bij het wegrijden.
3. **REM IN**
   Knijp in de remmen als u opstapt.
4. **RUSTIG AFREMMEN**
   Rem af, stap af aan de stoepkant en zet beide voeten neer.

ZADEL
Zet uw zadel zo dat u met uw tenen bij de grond kunt.

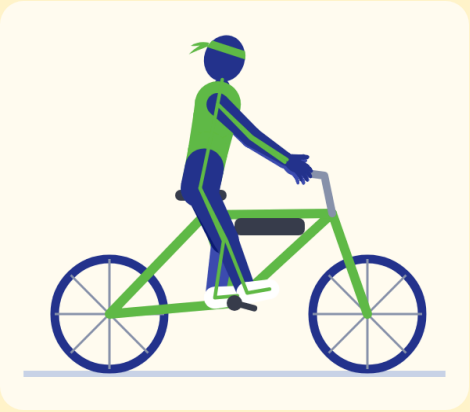
NIET SPRINGEN
Stap nooit af terwijl de fiets nog rijdt.

ONTHOUD Oefen opstappen en afstappen eerst op een rustige plek.

E-BIKE

VEILIG ONDERWEG

U rijdt sneller dan u gewend bent. Anderen schatten dat vaak verkeerd in.



TIP VAN TOPPIE

"Kijk vooruit en houd ruimte."

OP TIJD REMMEN

Rem eerder dan u gewend bent.

BOCHTEN

Neem bochten rustig en trap niet in de bocht.

KIJK OM

Kijk om voordat u afslaat. Dat vraagt balans.

SPIEGEL

Een fietsspiegel helpt als omkijken lastig is.

FIETSHELM

Een helm beschermt uw hoofd bij een val.

ZICHTBAAR

Goede verlichting en opvallende kleding.

TIP Een cursus voor e-bikers helpt om veilig te leren fietsen. Vraag ernaar bij uw gemeente of fietsbond.

E-BIKE

TRAIN UW BALANS

Een goede balans maakt fietsen veiliger. Oefen thuis.

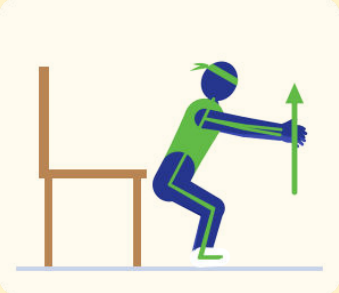
Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



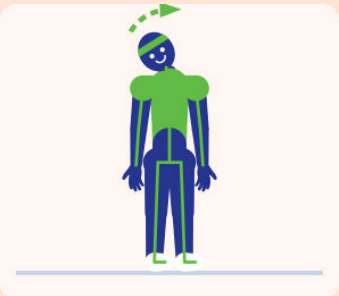
1. OP ÉÉN BEEN STAAN

Houd u vast aan het aanrecht. 3 keer 20 seconden per been.



2. OPSTAAN UIT EEN STOEL

10 keer opstaan en weer gaan zitten.



3. HOOFD DRAAIEN

Draai rustig uw hoofd naar links en rechts. 10 keer.

ELKE DAG

Vijf minuten per dag maakt al verschil.

VALPREVENTIE

Fysio Topfit geeft valpreventieprogramma's zoals Otago en In Balans.

ONTHOUD Een soepele nek helpt bij het omkijken in het verkeer.

LEKKER ZITTEN

De juiste afstelling voorkomt klachten aan rug, nek, knieën en handen.



TIP VAN TOPPIE

"Een goed afgestelde fiets fietst fijner."

ZADELHOOGTE

Uw been is bijna gestrekt als het pedaal onderaan is.

RECHTOP

Een rechte zithouding is fijn voor uw rug.

STUUR

Uw armen zijn licht gebogen, niet gestrekt.

HANDVATTEN

Ergonomische handvatten voorkomen tintelende handen.

FIETSWINKEL

Laat uw fiets goed afstellen bij aankoop.

RUSTIG OPBOUWEN

Begin met korte ritjes.

TIP Klachten bij het fietsen? Fysio Topfit kijkt graag met u mee.

E-BIKE

NA EEN VAL

Gevallen met de fiets? Zo pakt u het aan.

GROEN: ZELF

Een paar blauwe plekken en wat stijf, maar u kunt alles weer doen.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

U bent bang om weer te fietsen, of u houdt pijn in een gewricht.

ROOD: HUISARTS OF SPOEDPOST

U bent op uw hoofd gevallen, kunt niet op uw been staan of heeft veel pijn.

WEER VERTROUWEN

Na een val is het normaal dat u even onzeker bent. Wij helpen u weer op weg.

GEEN VERWIJZING NODIG

U kunt direct een afspraak maken.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Veilig op de e-bike