



Flere ældre – op på cyklen



**CYKLIST™
FORBUNDET**
PEDALKRAFT – SIDEN 1905

Ældre @ Sagen

Indhold

Introduktion 3

Baggrundsviden 3

Resultater af spørgeskemaundersøgelsen 4

Modul 1: Cykling og trafiksikkerhed 4

Trafiksikkerhed 4

Bagage på cyklen 4

Synlighed i trafikken 4

Brug af cykelhjelm 4

Rutevalg 5

Modul 2: Valg af cykel og vedligeholdelse 6

Valg af cykeltype 6

Cykel med lav indstigning 6

Trehjulet cykel for voksne 6

Parallelcykel – cykling side om side 7

El-cyklen 7

Indstilling af din egen cykel 9

Vedligeholdelse af din cykel 9

Modul 3: Cykling og helbred 10

Hvorfor er det godt at cykle? 10

Helbredet 10

Balance 10

Bevægelighed 11

Syn og hørelse 12

Modul 4: Manøvrebane og træning 13

Start, styre, dreje, bremse og stoppe 13

Tegn i trafikken 13

Orientering 14

Kombinationen af det hele 14

Afrunding 15



Introduktion

Cyklen kan være en stor hjælp i dagligdagen, samtidig med at det er en god måde at få motion på. Cyklistforbundet og Ældre Sagen er gået sammen om et projekt, der skal bidrage til forbedring af sikkerheden og trygheden i trafikken for 50+ årige cyklister. Hensigten er at få flere til at cykle og få dem til at cykle mere sikkert.

Formålet med projektet er at indsamle viden om 50+ årige cyklisters adfærd og risici ud fra en spørgeskemaundersøgelse. I alt modtog vi 4.631 besvarelser. I undersøgelsen spurgte vi dem, der er holdt op med at cykle, hvorfor de er stoppet og hvad der kan medvirke til at de vil begynde at cykle igen. Dem der cykler blev spurgt om deres motivation for at cykle, deres tryghed i en række trafiksituationer, samt hvad de lægger vægt på når de vælger rute. Til slut spurgte vi alle om, hvorvidt de ville være interesserede i tilbud, der støtter op om cykling. Resultaterne fra undersøgelsen er blevet brugt som baggrundsviden til udvikling af tiltag, der fremmer sikker cykling gennem hele livet. En del

af projektet er derfor at udbyde cykelkurser for organisationernes medlemmer. Kurserne giver mulighed for at genopfriske eller lære nye færdigheder på cykel, og vil være understøttet af et undervisningsmateriale udarbejdet til projektet. Kurserne afholdes som et samarbejde mellem Cyklistforbundet og Ældresagens lokalafdelinger rundt omkring i landet.

Undervisningsmaterialet skal bidrage til en forståelse af de forskellige aspekter der findes indenfor cykling. Det vil præsentere dig for viden om aldersrelateret adfærd i trafikken, hjælp til valg af cykel og vedligeholdelse, forberedende øvelser til at komme i gang med at cykle, samt øvelser til at vedligeholde færdighederne på cykel.

Materialet er opdelt i fire temaer. Derudover indeholder det et afsnit om den baggrundsviden vi har på området, samt et sammendrag af spørgeskemaundersøgelsens resultater.

Baggrundsviden

Tal fra Transportvaneundersøgelsen 2009-2012 viser, at ældre cykler mindre end yngre – både hvad angår antal kilometer og antal ture. Det er ikke overraskende, idet man må formode at ældres transportbehov er mindre efter de har forladt arbejdsmarkedet. Tallene viser også, at i perioden 2007-2012 er andelen af personer over 60 år, som cykler svagt faldende.

Den eksisterende viden om 50+ årige cyklisters adfærd og risici er ikke særlig stor i Danmark, og vi har derfor vendt øjnene mod resten af verden i forbindelse med indsamling af baggrundsviden inden udførelsen af spørgeskemaundersøgelsen.

Holland er et af de lande, hvor der er lavet studier omkring ældre og cykling. De har blandt andet set på forskelle og ligheder i præstationen på el-cykel og på almindelig cykel. Holland har haft en markant stigning i antallet af el-cykler – især blandt ældre cyklister. Denne stigning kan være årsagen til at antallet af uheld er steget, ligesom at det stigende antal af cyklister 50+ kan være med til at påvirke statistikkerne. Dog er der stadig ikke nok viden på området til at konkludere noget konkret, udover at tilbud omkring el-cykling er relevant.

En australsk undersøgelse fra 2012 viser at især de sociale elementer, at komme i form, møde andre mennesker, sjov, afslapning og velvære er nogle af hovedfaktorerne for at folk vil deltage i tilbud om cykling. Denne undersøgelse har vi især haft i tankerne, da vi udarbejdede kursustilbuddet.

I Tyskland, Holland og Østrig har kurser, hvis formål var at genopfriske viden om cykling i teori og praksis, været afholdt, og det er især herfra vi har hentet inspiration til dette kursusmateriale og -tilbud. Kurserne var generelt en succes i udlandet.

Danske undersøgelser har primært haft fokus på ulykkesstatistikker og uheld, men Rådet for Sikker Trafik har gennemført en række gruppeinterviews med cyklister i alderen 65-75 år. Interviewsene gav et indblik i cyklisternes selvpfattelse, mening om cykling og udstyr, samt viden omkring hvad fremtidige undersøgelser kan tage fat på. Der mangler som sagt viden på området, og vi håber at vores undersøgelse kan være med til at bringe viden omkring adfærd og risici for 50+ årige cyklister.

Resultater af spørgeskemaundersøgelsen

Det er kun muligt at fremlægge nogle resultater fra spørgeskemaundersøgelsen her, men hvis du er interesseret i at læse mere om studiet og resultaterne, kan vi henviser til www.cykelviden.dk og artiklen ”Cykling blandt 50+ årige”.

Cyklistforbundet og Ældre Sagens spørgeskemaundersøgelse af 50+ årige cyklisters adfærd og risici viser blandt andet, at det handler om helbred og ikke om konkret alder, når man vælger at stille cyklen fra sig. Dårligt oplevet helbred blev angivet af de fleste som årsag til

at de havde valgt at stille cyklen fra sig. Overordnet ser det ud til, at hvis man selv oplever sit helbred som dårligt, så føler man sig også mere utryk i trafikken. I forhold til rutevalg, peger resultaterne på, at især cykelsti afgrænset med kantsten, samt lyskryds skaber tryghed og derfor har indflydelse på valg af rute.

Ifølge undersøgelsen er det særligt kvinder der føler sig utryk i trafikken. Ens for begge køn er dog at det især er glæden ved at cykle, der er den største motivationsfaktor. Cykling er forbundet med positive op-

Modul 1:

Cykling og trafiksikkerhed

Modul 1 vil gennemgå de væsentlige anbefalinger som gives i forbindelse med cykling og trafiksikkerhed. Som cyklist er du den bløde trafikant, og det er derfor vigtigt at du selv er med til at bidrage til en øget trafiksikkerhed. Modulet vil gennemgå bagage på cyklen, synlighed, cykelhjelme og rutevalg.

Trafiksikkerhed

Udover at du selvfølgelig skal følge færdselsreglerne på cykel (se www.cyklistforbundet.dk/Alt-om-cykling/Love-og-regler/Faerdselsloven), findes der også nogle anbefalinger som kan gøre det endnu mere sikkert at cykle i trafikken. Nogle af disse anbefalinger virker meget oplagte, mens andre ikke er det første man tænker på, når man taler om trafiksikkerhed på cykel. Nedenfor giver vi vores anbefalinger til, hvordan du kan føle dig mere sikker i trafikken.

Bagage på cyklen

Cyklen kan bruges til andet end cykelture, og ind imellem kan det være nødvendigt at transportere bagage fra A til B. Rigtig mange cyklister gør brug af en cykelkurv foran på cyklen eller en bagagebærer bagpå. Selvom dette er nogle af de meste almindelige måder at transportere bagage på, er det ikke sikkert at det er

den rigtige måde for dig. En tung læsset cykelkurv eller bagagebærer kan gøre det sværere at styre cyklen, og det kan derfor være en fordel at transportere din bagage i fx cykeltasker. Fordelen ved cykeltasker er, at de er placeret langt nede på cyklen og derfor ikke påvirker din kontrol af cyklen. Jo længere mod jorden bagagen er, jo mindre påvirker den cyklen. Derudover er det vigtigt at du er opmærksom på at fordele vægten ligeligt, da det giver mere stabilitet. Et andet alternativ kunne være en cykelanhænger, da vægten på den måde er væk fra selve cyklen. Her skal du dog være opmærksom på den ekstra længde du får.

Synlighed i trafikken

Det er vigtigt at dine medtrafikanter kan se dig. Det giver måske sig selv, men alligevel er sort en af de bedst repræsenterede farver på cykelstien. Det er ikke kun i mørke og tussmørke at det er nødvendigt at være synlig, men derimod altid. Som cyklist er det nemt at forsvinde i bilernes blinde vinkler, og hvis du samtidig er klædt i sort eller mørke farver, er du meget svær at få øje på. Modsat er det med iøjefaldende farver, og særligt pangfarver, da disse hurtigere og nemmere bemærkes af andre trafikanter. Trygfonden lavede i 2014 en undersøgelse af netop synlighed i trafikken som viste at cyklister kan nedsætte risikoen for at blive påkørt

levelser for de fleste, og er en måde at opleve frihed og helbredsfordele, samt få frisk luft.

Deltagerne i undersøgelsen blev også spurgt om, hvorvidt en el-cykel kunne medvirke til at de ville begynde at cykle igen eller cykle mere. Hertil svarede 1/3 ja. Svarene viste også at 40-70% i større eller mindre grad har interesse i tilbud, der støtter op om cykling. Der er ønske om tilbud om alt fra tæk og vedligehold af egen cykel og forebyggelse af risici i trafikken, til fysiske øvelser som er relevante for cykling og helbredet

generelt. At prøve en el-cykel blev der også udvist interesse for af mange.

Resultaterne peget altså i retning af, at tilbud som støtter op om cykling er relevante for de 50+ årige. Dog er det vigtigt med alsidige tilbud, da ikke alle 50+ årige ønsker samme tilbud og information. Derudover støtter resultaterne også op om, at el-cyklen potentielt kan spille en vigtig rolle for at fremme cykling gennem hele livet, og netop derfor bør de allerede nu tænkes ind i kursusregi.

eller komme ud for en ulykke med op til 48%, hvis de iklæder sig pangfarver (Trygfonden, 2014).

Brug af cykelhjelme

”Cykelhjelmene kan reducere skader på hovedet og i enkelte tilfælde betyde forskellen på liv og død”. Sådan lød konklusionen fra den danske Havarikommission på baggrund af en undersøgelse af cyklistulykker. Nogle fravælger hjelmen fordi de ikke føler sig udseendemæssigt tilpas. Men det er i bund og grund et spørgsmål om, hvad man vægter højest – at se smart ud eller sin egen sikkerhed. På de personer som vælger cykelhjelmene til, sidder den desværre ofte forkert og det skaber falsk tryghed. Indstilling af hjelmen er i høj grad afhængig af hovedets størrelse og form, og det er derfor vigtigt at du lærer, hvordan hjelmen skal sidde og indstilles til netop dit hoved for at du er bedst sikret. Hjelmen skal sidde godt og det skader ikke hvis du samtidig synes den er pæn – så er sandsynligheden for at du bruger den faktisk større. Nedenfor kan du se hvordan cykelhjelmene skal sidde, for at beskytte dig bedst muligt.

Indstilling af cykelhjelme

Det er vigtigt at hjelmen indstilles og strammes til, så den ikke kan flyttes rundt på hovedet. Der skal som huskeregel kun være plads til to fingre mellem remmen og hagen. Det er vigtigt at hjelmen ikke blotter panden, men at den derimod sidder så den dækker både baghovedet, tindingerne og panden. Se billedet ovenfor. Hvis du er i tvivl, kan det være en fordel at snakke



Forkert



Rigtigt

med din cykelhandler, hvor de vil kunne fortælle dig om de forskellige hjelme der findes, samt hjælpe med at indstille den rigtigt.

Rutevalg

Valg af rute kan have stor indflydelse på din cykeloplevelse. Hvis du skal fra A til B, kan en lille omvej have betydning for din oplevelse af turen som helhed. Trafikerede strækninger, dårlig cykelsti og kedelige veje kan måske undgås ved blot at lave en lille ændring i den oprindelige rute. Derudover kan smukke ruter vise sig at være lige om hjørnet, hvorved hele cykeloplevelsen kan ændres. Cyklen kan tage dig steder hen, hvor bilen ikke kan, og det kan derfor betale sig at tænke over dit rutevalg.

Modul 2:

Valg af cykel og vedligeholdelse

Det følgende modul vil præsentere dig for de forskellige cykeltyper der findes, og som specielt er gode for cyklister 50+. Vi vil komme rundt om cykler med lav indstigning, trehjulede cykler, parallelcykler og cykler med hjælpemotor – også kaldet el-cykler. Til slut vil du få en kort gennemgang af, hvad du kan justere på din egen cykel, hvis du endnu ikke føler at tiden er inde til at skifte den ud. Det kan sagtens være at du ikke har behov for at skifte din cykel ud på nuværende tidspunkt, men det kan være en fordel at vide at der findes alternativer.

Valg af cykeltype

Når man bliver ældre er det naturligt at man kan begynde at føle sig usikker på cykel og i trafikken. Man kan også rammes af sygdom og et evt. handicap som gør at man ikke længere føler sig tryk ved at cykle. Nogle vælger her at stille cyklen fra sig og sige tak for denne gang, men det behøver ikke at være løsningen. Der findes forskellige cykeltyper som hver især har sine fordele, og det burde være til at finde en der passer netop dig!

Udover cykeltyper som klassisk herre- eller damecykel og citybike (som ikke vil blive præsenteret her), findes der modeller som kan gøre det lettere for dig som cyklist. Disse vil blive beskrevet i de følgende afsnit. Alle cykeltyperne findes med og uden hjælpemotor.

Cykel med lav indstigning

Som mange ved, har klassiske damecykler en relativ lav indstigning, men dette kan for nogle stadig være for højt at løfte benet, hvis balancen er dårlig. Der er

derfor udviklet cykler hvor stellet er endnu lavere, hvilket gør det nemmere at træde ind over stellet. En cykel med lav indstigning mindsker risikoen for at snuble over cyklens overrør og gør det muligt for fx gangbeseværede at fortsætte med at cykle, trods problemer med balance og mobilitet i benene. En ulempe ved cykler med lav indstigning er dog at cyklens stel ikke er ligeså stift som på en cykel, hvor overrøret sidder højere oppe. Det kan føles mere ustabil. Vi anbefaler at du afprøver forskellige cykler med lav indstigning, samt snakker med din cykelhandler inden du køber. På den måde finder du ud af, hvad der passer til netop dig.

Trehjulet cykel for voksne

For nogle kan det føles som et skridt baglæns at skulle indse, at man ikke længere kan cykle på en tohjulet cykel – ligegyldigt hvad årsagen er. Det er vigtigt at man vender det til noget positivt, da det ikke nødvendigvis betyder at man aldrig kan cykle igen.

Den største fordel ved trehjulede cykler er den forbedrede balance, da det ekstra hjul er med til at stabilisere cyklen og holde den oprejst uden hjælp fra cyklisten. Desuden behøver du ikke at stå af når du skal stoppe, da du trækker i håndbremsen og så holder cyklen stille.

Der findes primært to forskellige typer indenfor trehjulede cykler, hvor forskellen ligger i hjulenes placering i forhold til hinanden. En trehjulet cykel kan enten være udstyret med to forhjul og ét baghjul, eller ét forhjul og to baghjul. Netop hjulenes placering er noget du skal tage højde for, hvis du overvejer at købe en trehjulet cykel, da der er forskel på, hvordan cyklen agerer. Derudover er vejens beskaffenhed no-

Cykel med lav indstigning



Trehjulet cykel



Modul 2 ...

get du bliver mere opmærksom ved på en trehjulet cykel, da mange veje hælder en smule fra midten og ud mod siderne. Det kan give en følelse af at cyklen er ved at tippe, hvilket ikke er tilfældet, men det er noget du skal vænne sig til. Den største fordel ved en trehjulet cykel er, at den forlænger din tid på cyklen markant, og giver dig mulighed for at nyde friheden som cyklist endnu længere.

Hvis du tidligere i livet har lært at cykle på en tohjulet cykel, vil du opleve at det er lettere at cykle på en cykel med to forhjul. Det skyldes for det første, at det er mere overskueligt at have cyklens bredeste punkt foran dig, så du ikke er nødsaget til at kigge bagud hele tiden. Derudover er det rent køreteknisk lettere at cykle på en trehjulet cykel med to forhjul, da teknikken er den samme som på en tohjulet cykel. Det ses især ved sving, hvor du fortsat skal læne dig med cyklen ind i svinget for at få cyklen til at svinge rigtigt. Altså er det kun cyklens udseende der er en ændring ved den trehjulede cykel med to forhjul.

På en trehjulet cykel med to baghjul er det vigtigt at du ikke læner dig ind i svinget, men derimod bliver siddende stille og lader cyklen klare arbejdet. Det kan være en fordel for nogle, hvis balance ikke længere er helt god. De to baghjul gør cyklen mere stiv og giver derfor en følelse af bedre balance, men ulempen ved denne slags cykel er at du ikke kan køre på samme måde som på en tohjulet cykel, da der kan være risiko for, at cyklen tipper.

Parallelcykel – cykling side om side

En parallelcykel er en trehjulet cykel, som har plads til to passagerer ved siden af hinanden. Det er især

ved større funktionsnedsættelser at denne type cykel primært er relevant, da cyklen kan indstilles således at den ene person ikke nødvendigvis behøver at træde i pedalerne hele tiden. Derudover er parallelcykling en meget social aktivitet, da I cykler sammen på én cykel. Det giver mulighed for at I sammen kan opleve friheden ved at cykle, og at I sammen kan komme på cykelture, som måske ikke var en mulighed før. Den største ulempe ved parallelcyklen er at den er meget dyr, og er derfor ikke en cykel som enhver kan gå ud og købe. Det bliver dog vejet op af cyklens største fordel, nemlig at det giver personer med svære funktionsnedsættelser mulighed for fortsat at opleve friheden ved at cykle en tur sammen med venner og familie.

El-cykel

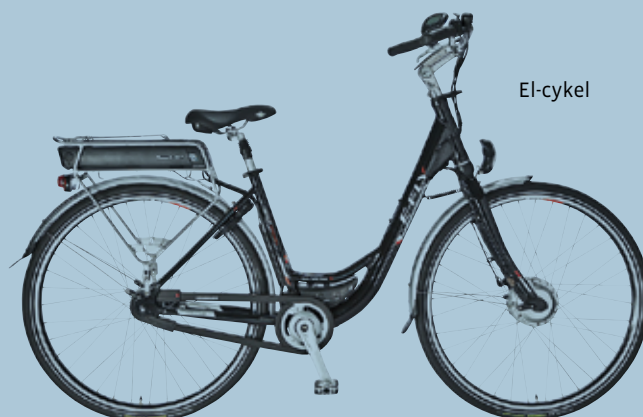
Et af de nyeste alternativer til den klassiske cykeltype er el-cyklen. Som tidligere skrevet, er el-cyklen ikke begrænset til en slags cykel, men kommer både som to- og trehjulede modeller, og som parallelcykel. El-cykler har en batteridrevet motor, som hjælper med at give cyklen fart når du træder i pedalerne. Det gør den til et rigtig godt alternativ for personer med dårlige knæ og hofter, og personer med færre kræfter. En hjælpemotor gør det muligt at fortsætte cykelventyret endnu længere, samtidig med at det gør det lettere for dig at vælge cyklen til. Og så er det motion på en behagelig måde.

Der er dog også nogle ulemper ved el-cyklen, som du skal tage højde for. En af de helt store forskelle fra en almindelig cykel uden motor er, at el-cyklen er væsentlig tungere. Det kan gøre cyklen svær at køre når

Parallelcykel



El-cykel



Modul 2 ...



Modul 2 ...

motoren er slået fra. Den ekstra vægt mærkes ikke når motoren er slået til. En anden ting du er nødt til at have med i dine overvejelser, er cyklens behov for strøm. Her er det vigtigt at du taler med forhandleren om cyklens rækkevidde på én opladning, så du ved hvornår det er tid til at lade op igen. Det er ikke skelsættende ulemper, men noget du bør have i tankerne, når du ser efter en el-cykel. Cyklistforbundet, Ældre Sagen og Rådet for Sikker Trafik har i samarbejde udviklet en pjece med 10 gode råd, når du vil i gang med at cykle på en el-cykel.

Det er vigtigt at nævne, at el-cykler kan være udformet på mange forskellige måder, og at billedet derfor kun er et eksempel på en el-cykels udseende.

Indstilling af din egen cykel

Hvis du ikke er helt klar til at stille din gamle cykel fra dig, og egentlig synes den fungerer godt for dig, kan du ændre på cyklens indstillinger, så du føler dig endnu mere tryk på cyklen. Nogle justeringer kan du selv foretage, mens det kan være nødvendigt at opsøge en cykelmekaniker for andre.

En af de væsentligste ting er om du føler dig tryk på din cykel, og det har meget med din følelse af balance at gøre. Hvis du sænker din sadel således at du kan nå jorden med begge fødder når du sidder på den, vil det give dig en øget trykthed, da du altid kan sætte foden i uden at du er nødsaget til at tippe cyklen til den ene side. Det er dog vigtigt at du ikke sætter sadlen for langt ned, da det vil gå ud over knæ og hofter i det lange løb. Det er også en mulighed at sætte styret op eller få en højere frempind, så du sidder mere oprejst på cyklen. Det kan være med til at give dig et bedre overblik og bedre stabilitet. Tal eventuelt med din mekaniker om de forskellige muligheder for at justere din cykel.

Vedligeholdelse af din cykel

Det behøver ikke være svært og kompliceret at vedligeholde din cykel. Med en klud og en flaske olie kommer du langt, og det forlænger levetiden på din cykel betydeligt. Her kommer nogle tips til, hvordan du selv kan vedligeholde din cykel. Har du ikke tålmodighed, tid eller lyst til selv at se din cykel efter i sømmene, kan du lade cykelsmeden gøre det.

Vask din cykel

Med en spand med lunkent vand og lidt universalrensgøringsmiddel, en udtjent opvaskebørste, en køkken-svamp eller to og et par gamle klude er det nemt at vedligeholde din cykel. Du kan med fordel starte med at spraye affedter (evt. sulfo) på kæde, tandhjul og andre olierede dele. Da det opløser olie og løsner snavs, skal det have lov til at sidde lidt. Vask hele cyklen og vær især opmærksom på fælge og reflekser. Start oppefra og arbejd dig ned over cyklen, så snavset ikke løber ned på allerede rene dele. Brug en klud til at komme ind de steder, hvor svamp og børste ikke kan komme til, fx gennem krank og pedaler – vær især opmærksom på at få al olie af bremsefladerne på hjulene. Herefter kan du fjerne den opløste olie og den løsnede snavs ved brug af en svamp, som gerne må blive meget beskidt. Brug børsten til at komme ind mellem tandhjulene og i alle de små kroge, og brug en klud mellem hjul og bremseklodser. Løb cyklen over med en klud, skyl med rent vand og gå cyklen efter med en svamp så al sæbe fjernes. Til sidst tørrer du cyklen fuldstændig.

Smør, pump og kø

Efter du har givet din cykel en ordentlig vask og den er helt tør, skal alle bevægelige dele smøres. Det kan fx være de steder hvor bremsen bevæger sig op ad sig selv, og der hvor metal gnider mod metal. De bevægelige dele skal smøres med en tynd olie, fx Pure eller Delta – ellers spørg din cykelhandler. Giv også kæden en omgang kædeolie. Det må meget gerne være en tykkere olie som hæfter godt og derfor beskytter. Dryp olien på kæden, kør kæden et par gange rundt og tør overskydende olie af med en klud. Din kæde skal have olie så ofte, at den ikke når at ruste. Inden du er klar til at køre mange flere kilometer på din cykel, skal dækkene pumpes. Velpumpede dæk er nemlig den ene ting, der betyder mest for, om du nærmest flyver hen ad vejen – eller om du ikke kommer ud af stedet. Mange cyklister pumper ikke deres cykel hårdt nok i frygt for at sprænge slangen. Er du i tvivl, kan du investere i en pumpe med trykmåler og derefter aflæse på dækket, hvor meget luft du kan pumpe i. 5 bar er meget almindeligt, men tjek dækket før du pumper. Din cykelhandler vil helt sikkert gerne hjælpe dig, hvis du er i tvivl om dæktryk eller andet omkring din cykels vedligeholdelse, så tøv ikke med at spørge.

Modul 3:

Cykling og helbred

I Modul 3 vil du blive præsenteret for de gode grunde der er til at cykle – både fysisk, mentalt og socialt. Herefter vil der komme en gennemgang af helbred, hvor balance, bevægelighed, syn og hørelse vil blive diskuteret. I forbindelse med gennemgangen af balance og bevægelighed vil du blive præsenteret for nogle øvelser, som kan være med til at forbedre dit helbred. Nogle af øvelserne kan også være gode at lave inden du begiver dig ud på cyklen efter en længere pause, da de kan være med til at du føler dig mere tryk på cyklen.

Hvorfor er det godt at cykle?

Cykling giver mulighed for at være fysisk aktiv uden at belaste kroppens led i for høj en grad. Derudover har befolkningsstudier vist, at dødeligheden er 30% lavere for cyklister end for andre dele af befolkningen, som benytter passiv transport (Cykelviden, 2013).

Når du cykler, bruger du de store muskelgrupper i benene til at træde pedalerne rundt og få cyklen frem. Fysisk aktivitet og dermed også cykling, forbedrer kroppens evne til at transportere ilt rundt i kroppen og musklernes evne til at forbrænde de fødevarer, du indtager. Fysisk aktivitet forbedrer altså både konditionen, musklernes evne til at yde et stykke arbejde, blodforsyningen og hjertets evne til at arbejde og pumpe blodet, og dermed ilten, rundt i kroppen.

Cykling er også med til at forbedre og holde balancen og koordinationsevnen ved lige, hvilket kan være en udfordring og en nødvendighed med alderen. Orientering og overblik bliver også skærpet, da du som cyklist skal forholde dig til trafikken og dine medtrafikanter.

De fysiske gevinster er ikke de eneste der er ved cykling og fysisk aktivitet generelt. Der findes også nogle mentale fordele idet humøret bliver forbedret, du får en følelse af frihed og uafhængighed, og du oplever en øget livsglæde, et større overskud og en større selvtillid.

Cykling kan, udover de fysiske og mentale gevinster også være med til at skabe et socialt samvær i hverdagen. Cykling er nemlig noget man kan mødes om og gøre sammen, enten som aftalte ture mellem venner og bekendte, eller i cykelklubber rundt om i landet. Både Ældresagen og Cyklistforbundets lokalafdelinger tilbyder arrangerede cykelture som du som medlem kan deltage i. Cykling kan også være en måde at

være sammen med familien på. Det kan være i form af familieture ud i naturen, cykelferier eller når du lærer barnebarnet at cykle på den nye tohjulede cykel. Fællesskabet og det at mødes om en aktivitet, er med til at skabe gode oplevelser og en fælles identitet. Cyklen er altså meget mere end et transportmiddel. Den kan være vejen til et sundere og sjovere liv.

Helbredet

Der kan være mange årsager til at man cykler sjældnere eller stopper helt, og det er ikke mulige at gennemgå dem alle her. Dog vil vi alligevel sige lidt om diverse skavanker, som forholdsvis nemt kan forebygges.

Balance

Balancen er en af de ting, som er vigtig at træne fra barns ben og gennem hele livet. Især på cykel er der mange faktorer, der udfordrer balancen, og det kan derfor være en af årsagerne til at nogle vælger at stille cyklen. Balancen er dog noget der kan trænes op igen, og det kan på den måde være muligt at få trygheden og sikkerheden på cykel tilbage. I det næste vil en række balanceøvelser med og uden cykel blive præsenteret. Hvis du laver øvelserne regelmæssigt, er det muligt at forbedre din balance og dermed genvinde eller forbedre din sikkerhed på cykel.

Øvelser uden cykel

1. Hold balancen på et ben.

Løft knæet, så dit lår er nogenlunde vandret. Start evt. tæt ved en bordkant, så du har noget at gribe fat i, hvis du mister balancen. Prøv at bevæge resten af kroppen i forskellige retninger, så du gør det sværere at holde balancen. Du kan også prøve at lukke øjnene for at udfordre din balance yderligere. Stå dig stående på et ben, prøv du nu at sætte dig på en stol og rejse dig igen uden at bruge hænderne. Dette er med til at styrke musklerne i låret og omkring knæet, som er vigtige når du cykler. Gentag øvelserne 8-10 gange på hvert ben.

2. Gå på en streg.

Find en streg der er lang, så du har mulighed for at tage mere end et par skridt. Gå med begge fødder på strengen uden at kigge på den samtidig. Få gerne en anden person til at kigge på dig mens du går, så du kan få at vide, hvis du træder udenfor. Hold evt. armene i vandret for bedre at holde balancen.





Øvelser med cykel

1. Træk cyklen.

Træk din cykel for at mærke vægten og balancen af den. Prøv evt. at læne den tæt på dig selv eller væk fra dig, for at mærke hvordan vægten føles ændret.

2. Brug cyklen som løbehjul.

Sæt din venstre fod på venstre pedal, og skub fra på jorden med højre fod. Start forsigtigt, men vær opmærksom på, at det kan føles nemmere jo mere fart du har på. Prøv også at gøre det med højre fod på højre pedal. Det er for mange unaturligt, og kan være med til at udfordre din balance og koordineringsevne yderligere.

3. Gå/løbecykel.

Brug din cykel som gå- eller løbecykel. Det er vigtigt at du sætter sadlen helt ned, så du kan nå jorden med begge fødder samtidig. Mens du sidder på sadlen kan du begynde at gå fremad med cyklen, og senere hen begynde at sætte lidt fart på. Det vil give dig en fornemmelse af at være i fart på cyklen.

4. Sid på cyklen.

Få en anden person til at holde din cykel, men du sidder på sadlen med begge fødder på pedalerne. Det er første skridt til at komme i gang med at cykle, da du får fornemmelsen af at det er cyklen der bærer dig.

5. Cykle.

Næste skridt er at træde i pedalerne så du cykler. Selvom det kan virke utrygt, så er det altid nemmere at cykle når du har fart på, end hvis du cykler meget langsomt.

Bevægelighed

En anden årsag til at nogle stiller cyklen, kan være en nedsat bevægelighed, fx i ryg eller nakke. Hvis din mobilitet er nedsat, kan du have svært ved at orientere dig i trafikken, og du kan komme til at føle en øget usikkerhed. Bevægelighed kan trænes op igen ved hjælp af nogle enkle øvelser. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at en forbedring ikke sker på kort tid, men er noget der langsomt ses, hvis du laver øvelserne regelmæssigt.

Øvelser for nakke

Da nakkeleddet er et kulgeled, har det tre bevægelsesretninger. Det er vigtigt at alle tre retninger bevæges og udfordres jævnlige, da manglende bevægelse kan være med til at nedsætte mobiliteten.

1. Bevægelse.

Ved at bevæge din nakke i forskellige retninger, holder du den bevægelig og kan undgå en nedsat mobilitet. Prøv at dreje hovedet så langt til venstre som du kan, hold hovedet til venstre i 3-4 sekunder inden du drejer det tilbage til midten og videre over til højre, hvor du også holder hovedet i 3-4 sek. Gentag øvelsen 8-10 gange både op og ned. Prøv herefter at kigge op i loftet, hold hovedet her 3-4 sekunder inden du fører det tilbage til midten, hvorefter du kigger ned i gulvet og får hagen så tæt på brystet som muligt. Hold også hovedet her i 3-4 sekunder, og gentag øvelsen 8-10 gange i begge retninger. I tredje øvelse skal du trække hagen så langt tilbage som muligt og lave dobbelthager. Hold hovedet her

Modul 3 ...

i 3-4 sekunder inden du fører det tilbage til midten, for derefter at skubbe hagen så langt frem som muligt. Hold igen hovedet i 3-4 sekunder og gentag 8-10 gange hver vej. Sidste bevægelsesøvelse er til siden, hvor du skal prøve at få dit venstre øre så tæt på din venstre skulder som muligt, uden at løfte skulderen. Hold hovedet her 3-4 sekunder inden du fører det tilbage til midten og over til højre side, hvor du også holder hovedet i 3-4 sekunder. Gentag øvelsen 8-10 gange til hver side.

2. Udstrækning.

Udstrækning af nakken kan være med til at holde den bevægelig. Start med at vippe dit hoved så venstre øre kommer ned mod venstre skulder – ligesom i sidste øvelse for bevægelighed. Læg nu din venstre hånd ovenpå højre øre og lad den hvile der. Det er vigtigt at du ikke trækker nedad med hånden, og at du ikke vælter i overkroppen. Hold strækket i 20-30 sekunder inden du skifter over til højre side. Du kan også prøve at kigge skråt mod gulvet mens du holder strækket. Det skifter strækket til den skrå nakkemuskel, som ellers kan være svær at få fat i. Det er en god idé at lave strækkene morgen og aften, da det får gang i nakken om morgenen og om aftenen kan være med til at gøre musklerne mere smidige inden sengetid. Et andet stræk er at kigge ned i gulvet og få hagen ind til brystet. Det er vigtigt at du ikke har skuldrene trukket frem, men holder dem tilbage i neutral position. Flet fingrene og læg dem forsigtigt ovenpå dig baghoved, så de fungerer som ekstra vægt – uden at trække nedad med hænderne. Hold strækket i 20-30 sekunder og gentag morgen og aften.

3. Rotation.

Da nakken som tidligere nævnt er et kugleled, er det også vigtigt at få bevæget den i roterende bevægelser. Når du bevæger hovedet i cirkler, er det vigtigt at du gør det langsomt. Du kan evt. dele bevægelsen op, så du kun bevæger hovedet i halve cirkler – vær opmærksom på at du ikke trækker skuldrene op til ørerne mens du kører hovedet rundt. Du kan også prøve at udfordre dig selv ved at bevæge hovedet i ottetaller – husk at skifte retning.

4. Skuldrene.

Rulninger med skuldrene kan være med til at øge mobiliteten i nakken og den øverste del af ryggen. Kør skuldrene rundt både forlæns og baglæns en 8-10 gange hver vej.

Øvelser for ryggen

Ryggen har, ligesom nakken, tre bevægelsesretninger, og det er vigtigt at holde alle tre retninger mobile.

1. Øvre del af ryggen.

Det er vigtigt at du retter ryggen inden du starter øvelsen, og så vidt muligt holder den ret hele tiden. Prøv at skubbe dit brystben fremad, så dine skulderblade samles på ryggen. Hold positionen i 3-4 sekunder inden du vender tilbage til udgangspunktet. Skub herefter brystbenet tilbage, så du runder i den øverste del af ryggen og skulderbladene trækkes fra hinanden. Hold i 3-4 sekunder og gentag 8-10 gange hver vej. Øvelsen kan både laves siddende og stående.

2. Rulninger forover.

Stå med strakte ben, et lille bøj i knæene og rul langsomt overkroppen forover, så dit hoved kommer ned mod gulvet. Når du ikke føler at du kan komme længere, holder du positionen i 20-30 sekunder inden du ruller op igen. Gentag 8-10 gange.

3. Sidebøjninger.

Stå oprejst med hoftebredtes afstand mellem fødderne. Lad din hofte blive i neutral position og sænk langsomt din højre arm ned langs højre lår – mod knæet og gulvet. Det er vigtigt at du ikke skubber din hofte ud til siden, og det kan derfor være en fordel at lave øvelsen foran et spejl. Hold sidebøjningen i 5-10 sekunder inden du vender tilbage til oprejst stilling og gentager på venstre side. Gentag øvelser 8-10 gange til hver side.

4. Rotation.

Sid på en stol med ret ryg og blikket rettet fremad. Drej din overkrop så langt mod venstre som du kan – hvis du vil have lidt ekstra udfordring, kan du prøve at tage fat om stoleryggen med din højre hånd. Det er vigtigt at du ikke roterer i nakken, men så vidt muligt prøver at holde hovedet som en naturlig forlængelse af kroppen. Husk også at sænke dine skuldre. Gentag øvelsen 8-10 gange til hver side.

Syn og hørelse

Syn og hørelse er to meget vigtige faktorer når du færdes i trafikken. Vi anbefaler derfor at du får undersøgt om alt er som det skal være, da funktionsnedsættelser på syn og hørelse kan være med til at skabe farlige situationer. Hvis du bruger høreapparat eller briller, er det vigtigt at du benytter dig af disse når du færdes i trafikken – ikke bare på cykel, men i al almindelighed.



Modul 4:

Manøvrebane og træning

I det følgende afsnit vil forskellige cykeløvelser blive gennemgået. Disse øvelser er gode at prøve på en lukket plads eller et andet sted, hvor der ikke er trafik og du derved kan føle dig tryk. Derudover er det en god idé at køre øvelserne igennem inden du cykler ud i trafikken, da usikkerheden omkring dine egne færdigheder kan være med til at øge din utryghed i trafikken. Det kan være en fordel at lægge ud med nogle af balanceøvelserne fra Modul 3, da de følgende øvelser tager udgangspunkt i at du kan cykle. Husk at det kan være en god idé at prøve hver øvelse flere gange, da mere træning gør dig mere sikker og tryk på cykel.

Starte, styre, dreje, bremse og stoppe

At kunne starte, styre, dreje, bremse og stoppe din cykel, er de mest essentielle ting når du cykler. Sørg for at udfordre dig selv ved at dreje på styret, svinge til både højre og venstre, samt lave bløde og hårde opbremsninger – her er det dog vigtigt at du sikrer dig, at der ikke kører nogen lige bag dig, da der ellers kan opstå sammenstød. Det er vigtigt for din koordinering, at du undersøger om du har fodbremse og håndbremse eller om du har to håndbrems. Derudover er det vigtigt at du føler dig fortrolig med dine brems, så du altid kan stoppe.



Øvelser på cykel

1. Styre og dreje.

Prøv at cykle rundt i større og mindre cirkler – både højre og venstre rundt. Det vil give dig en fornemmelse af cyklens vægt og tyngde i sving, samtidig med at du vil finde ud af, hvor meget og hvor lidt der skal drejes på styret. Prøv også at køre i cirkler med både høj og lav fart, for at mærke forskellen.

2. Opbremsning, stop og start.

Prøv at bremse op, stoppe og derefter sætte i gang igen. Det er når du kører med lav fart at balancen bliver udfordret mest, og det er derfor også ved start og stop at det kan være sværest at holde balancen. Samtidigt er det to af de vigtigste ting, da det ikke er muligt at cykle, hvis du ikke kan starte og stoppe.

3. Udfordringer.

Prøv at køre lige mellem to streger. Det udfordrer din balance og din rolige hånd. Du kan også prøve at køre slalom mellem kegler eller striber på jorden. Det vil udfordre din balance, da du er nødt til at sænke farten, samtidig med at du vil få brug for bremsene.

Tegn i trafikken

Det er vigtigt at du viser tegn når du færdes i trafikken på cykel, så dine medtrafikanter har mulighed for at vide, hvad du har tænkt dig at gøre lige om lidt. Det at skulle vise tegn kan være en usikkerhedsfaktor for nogle, da man er nødt til at løfte den ene hånd fra styret for at vise tegnet. Derudover er det nødvendigt at orientere sig bagud inden man giver et tegn, men dette vil vi vende tilbage til i næste afsnit. Først og fremmest er det vigtigt at du føler dig tryk ved at løfte den ene hånd fra styret.

Øvelser på cykel

1. Første skridt til tegn.

Prøv forsigtigt at slippe styret let med den ene hånd mens du cykler. Du behøver ikke løfte hånden særlig højt eller langt væk fra styret. Det giver dig fornemmelsen af at skulle styre cyklen og balancen med en hånd. Husk at lave øvelsen med begge hænder, da du er nødsaget til at kunne vise tegn med både højre og venstre hånd.

2. At vise tegn.

Når du føler dig tryk ved at slippe styret med den ene hånd, kan du begynde at øve dig på de forskel-

Modul 4 ...

lige tegn. Det er vigtigt at alle tegn bliver lavet tydeligt, så bagvedkørende cyklister ikke er i tvivl om, hvad det er du vil. Det er derfor også vigtigt at du rent faktisk udfører den viste handling, hvis du øver et sted, hvor der er andre cyklister. Ved STOP-tegn er det vigtigt at du løfter armen højt, så din albue næsten kommer op i skulderhøjde - sørg også for at strække dine fingre, så du viser et tydeligt tegn med hånden. Prøv også at lave tegnet for at dreje - både til højre og til venstre. Her er det vigtigt at du strækker armen og får den løftet næsten op i vandret, da dine medtrafikanter ellers kan have svært ved at se, hvad det er du mener.

Orientering

Når du færdes i trafikken, er orientering en af de vigtigste ting af huske. Det er med til at give dig et overblik over situationen, samtidig med at du kan føle dig mere tryk, da du ved hvad der sker omkring dig. At kunne orientere dig i trafikken hænger sammen med din bevægelighed i ryg og nakke, samt med din balance. Det kan derfor være en fordel at træne sammen med en makker, da det er svært at mærke efter alene, hvorvidt du holder den lige kurs og om du rent faktisk får kigget helt tilbage over skulderen.

Øvelser på cykel

1. Aflæs ordet.

Få din makker til at stå et sted, hvor det er muligt at cykle lige forbi ham/hende. Din makker står med nogle papirer i hånden, hvor der på hver er skrevet et ord. Når du cykler forbi ham/hende, kigger du dig tilbage over skulderen og læser ordet højt. På den måde kan du få fornemmelsen af, hvor langt tilbage over skulderen du skal kigge for at få fuldt udsyn, samt hvad det kræver af din balance og koordinering at styre cyklen samtidig. For at gøre øvelsen yderligere udfordrende, kan du prøve at køre på en streg mens du laver orienteringsøvelsen. Din makker skal kigge efter, om du følger stregen under øvelsen. Det er især vigtigt ude i trafikken, da manglende orientering kan være med til at skabe farlige situationer, hvis du ikke styrer cyklen ligeud mens du orienterer dig.

2. Orientering og tegn.

Bagudorientering er ofte kombineret med visning af tegn og en efterfølgende handling. Prøv derfor

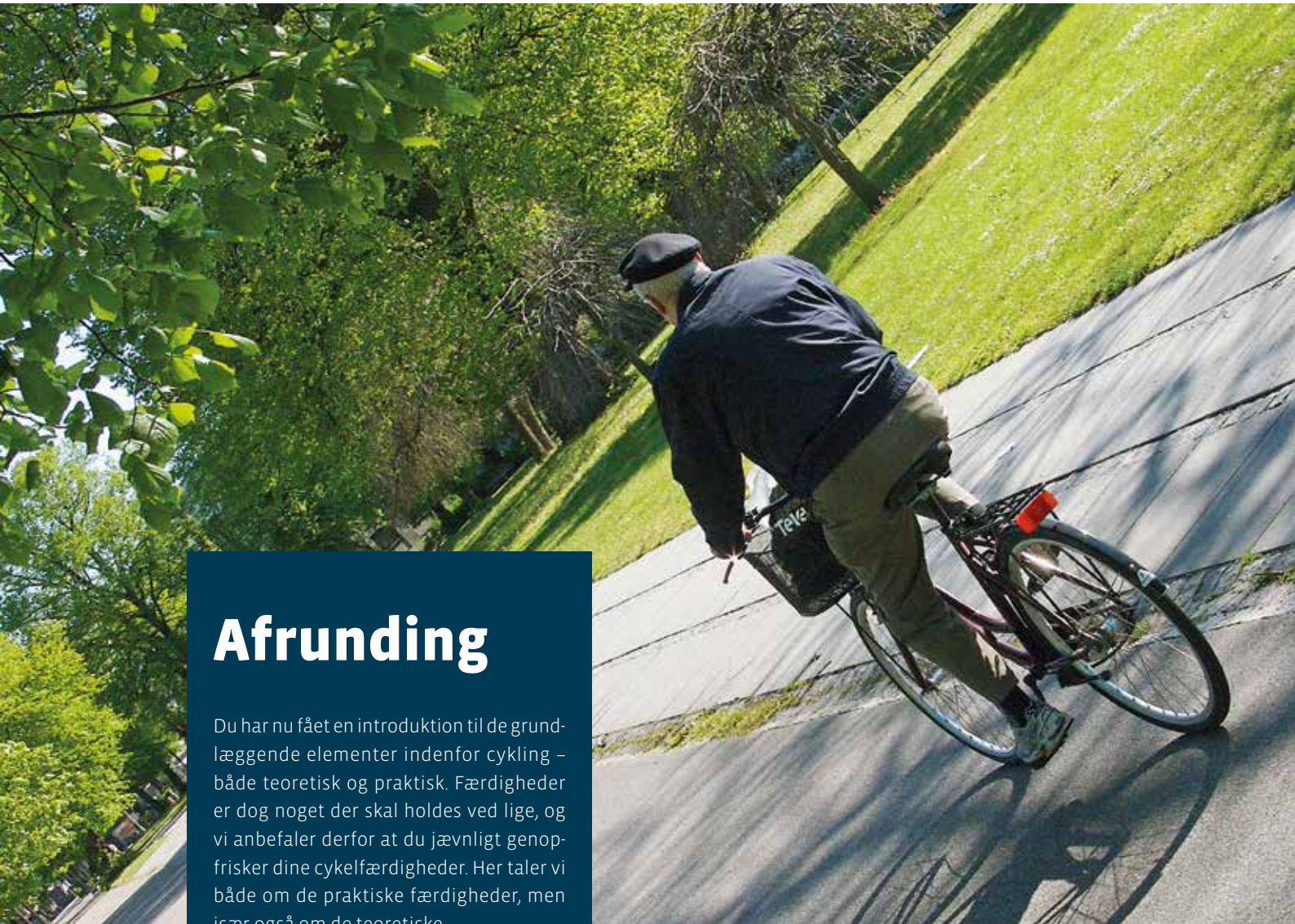
at kombinere ovenstående øvelse med STOP-tegnet. Du kører forbi din makker, orienterer dig bagud, aflæser ordet, giver tegn til at du vil stoppe og bremser herefter op. Ved at kombinere orientering med et tegn, udfordrer du ikke kun din balance ved at fjerne fokus fra vejen foran dig, men også ved at skulle løfte den ene hånd fra styret for at give tegn. Prøv også at kombinere orienteringsøvelsen med tegnet for højre- eller venstresving, og drej derefter til den angivne side. Igen udfordrer du din balance på flere forskellige måder, samtidig med at du bliver bevidst om dine egne færdigheder på cykel. Din makker kan også hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvor lang tid der går fra du orienterer dig bagud, til du giver tegn og til sidst udfører handlingen. I trafikken er det nemlig meget afgørende, at der ikke går for lang tid fra du har orienteret dig, til du fx svinger til højre eller venstre. Trafikken ændrer sig hurtigt, og sådan som situationen bag, kan hurtigt være en helt anden.

Kombinationen af det hele

En sidste øvelse som er god at lave på et lukket område er venstresving i lyskryds. Selvom der ikke er et lyskryds det sted hvor du træner, så kan øvelsen sagtens laves ved at foregive at der er et lyskryds. Grunden til at venstresving i lyskryds er godt at træne inden du bevæger dig ud i trafikken, er fordi det er en situation som kombinerer flere af de gennemgåede øvelser.

Venstresving i lyskryds

1. Sæt cyklen i gang og køр frem mod det sted, som du har angivet som starten af "lyskrydset".
2. Før du når midten af lyskrydset, orienterer du dig bagud og giver tegn til at stoppe.
3. Ved slutningen af lyskrydset bremser du op og stopper. Det kan være en fordel at give cyklen et lille sving til venstre, så den står klar til at køre ligefrem når lyset er skiftet.
4. Når lyset skifter sætter du cyklen i gang og kører videre.



Afrunding

Du har nu fået en introduktion til de grundlæggende elementer indenfor cykling – både teoretisk og praktisk. Færdigheder er dog noget der skal holdes ved lige, og vi anbefaler derfor at du jævnligt genopfrisker dine cykelfærdigheder. Her taler vi både om de praktiske færdigheder, men især også om de teoretiske.

Cykling kan give dig frihed og sund motion, og du behøver ikke nødvendigvis stille cyklen fra dig, bare fordi du bliver ældre. Der findes som sagt forskellige metoder til at forlænge din tid på cykel. Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med cykling fremover, og håber du kan bruge kurset og materialet i din cykling fremover.

Tekst: Louise Marholt



**CYKLIST™
FORBUNDET**
PEDALKRAFT – SIDEN 1905

Ældre  Sagen

Flere ældre – op på cyklen