

**Kunt u niet meer meelopen met de groep?**

**Durft u niet meer zo goed te fietsen?**

**Heeft u pijn in uw gewrichten?**

**Te weinig lucht bij het lopen?**

**De loopfiets voor volwassenen is het ideale loophulpmiddel !**



## Informatie

Deze loopfiets combineert zitten, lopen en rijden op een unieke manier. Uw lichaam wordt door het zitten aanmerkelijk **minder belast**. Een wandeling maken of boodschappen doen zal u veel makkelijker afgaan en u blijft meer in beweging.

### Medische informatie

De loopfiets is ontstaan vanuit de wetenschap dat beweging vele voordelen biedt. Regelmatig bewegen geeft een betere gezondheid, dus meer kwaliteit van leven. Zo bent u **minder afhankelijk** van anderen: zelfredzaamheid geeft vrijheid!

### De loopfiets brengt u verder!

Omdat uw lichaamsgewicht door de loopfiets gedragen wordt, voelt lopen met de loopfiets als zweven! U kunt met dezelfde hoeveelheid energie veel gemakkelijker, een veel grotere afstand overbruggen. Uw gewicht rust comfortabel op het zadel. Uw benen hoeven alleen maar heen en weer te bewegen om voortgang te maken en de loopfiets rolt nagenoeg weerstandsloos vooruit: walk and roll! Dat gaat, **na wat oefening** ( zie verderop in de folder) heel gemakkelijk. Afstand krijgt zo een hele andere betekenis!

### De loopfiets is een loophulpmiddel.

De loopfiets heeft de status van een loophulpmiddel (zoals bijvoorbeeld een rollator, maar dan hipper) en kan dus gebruikt worden op het trottoir, in de binnenstad, in de winkel en in de trein. De loopfiets is het loophulpmiddel voor senioren en volwassenen. Dus bent u 'slecht ter been en

nog lang niet toe aan een rollator of scootmobiel!': probeer de loopfiets uit! De gedachte achter de loopfiets is: **'Blijven bewegen!!'** Het belangrijkste doel is het **vergroten van de loopafstand**.

### De loopfiets, praktisch en comfortabel.

De loopfiets is licht en compact en is daarom eenvoudig mee te nemen. Als u op pad gaat met de auto of anderszins, de loopfiets kan gemakkelijk mee. Een lage instap en eenvoudige stelmogelijkheden maken dat u de loopfiets graag gebruikt.

### Technische informatie.

Maximale belasting (kg): 130 Gewicht (kg);  
Zeer lage instaphoogte van ca. 16 cm;  
Velgrem voor;  
Inklapbare standaard;  
Wielmaat 16 inch voor en 12 inch achter;  
Gewicht : ca. 8 kg. Mogelijkheid voor mand, paraplu of stok aan het stuur.

## LOOP-FIETS-GYM

**Groeps / individuele  
lessen worden  
gegeven door  
Lucy Vismans  
Oefentherapeute Cesar**



## Doelgroepen waarvoor de loopfiets een uitkomst kan bieden zijn b.v.:

Mensen die:

- 1) Niet meer durven te fietsen
- 2) Niet meer mee kunnen met een wandeling
- 3) Pijn in heupen, rug of knieën krijgen bij lopen
- 4) Weinig lucht hebben met lopen
- 5) Snel moe zijn
- 6) Overgewicht hebben
- 7) Diabetes hebben
- 8) Hart- en vaatziekten hebben
- 9) Polyneuropathie hebben( o.a. gevoelloosheid in voeten en handen )
- 10) Een orthopedische ingreep hebben gehad
- 11) Bewegingsangst hebben
- 12) Willen sporten, maar waar b.v. nordic walking of power walken te zwaar voor is
- 13) Op een alternatieve manier de natuur willen beleven
- 14) .....(zelf in te vullen)

Wanneer u zich aangesproken voelt  
neem gerust contact op!

## Informatie

over tijd, plaats en financiën, of  
aanschaffen / uitproberen via

**06-38667528**

**[loopfietsvolwassenen@gmail.com](mailto:loopfietsvolwassenen@gmail.com)**