

FietsFit oefeningen



Door te fietsen blijf je langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Je fietst graag en wil ook door blijven fietsen, maar op de fiets ben je ook kwetsbaar in het verkeer. Doortrappen motiveert en inspireert om iedereen zo lang mogelijk veilig te laten fietsen.

FietsFit oefeningen

FietsFit oefeningen helpen daarbij. De oefeningen helpen het reactievermogen en balans te verbeteren en spierkracht te vergroten. Probeer de oefeningen elke dag voor een optimaal resultaat.

Bijvoorbeeld

Doe elke oefening **30** seconden.

Herhaal de oefeningen bijvoorbeeld **2** keer.

Om het zwaarder te maken kun je de oefeningen langer doen, bijvoorbeeld **45** seconden.

Maar... luister altijd goed naar je lichaam.



Meer informatie over Doortrappen is te vinden op:
www.doortrappen.nl of
www.teamssportservice.nl/schagenhollandskroon
Direct contact opnemen kan met Nanda Timmerman via:
ntimmerman@teamssportservice.nl of **0224 - 21 47 74**



Vrolijk, gezond en fit
blijven doortrappen?

Doe deze
FietsFit oefeningen



Team
Sportsservice

doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Uitleg oefeningen



Oefening 1 Balans

Plaats je voeten achter elkaar en loop over een rechte lijn

Oefening 2 Balans

Stap zijwaarts over een lijn alsof je op de fiets stapt

Oefening 3 Spierkracht

Ga zitten en staan vanuit een stoel (zonder armleningen)

Oefening 4 Spierkracht

Til je heupen van de grond en maak een bruggetje

Oefening 5 Lenigheid

Zit goed rechtop. Leg wijsvinger op je kin. Trek nu de kin in, beweeg de wijsvinger niet. Merk dat je kin loskomt van je vinger. Herhaal dit

Oefening 6 Lenigheid

Hou een stok of sjaal op stuurbreedte vast en beweeg je hoofd rustig van links naar rechts

Oefening 7 Reactiesnelheid

Gooi de bal naar een ander persoon of tegen een muur

Oefening 8 Conditie

Stap op de eerste traprede en stap weer af

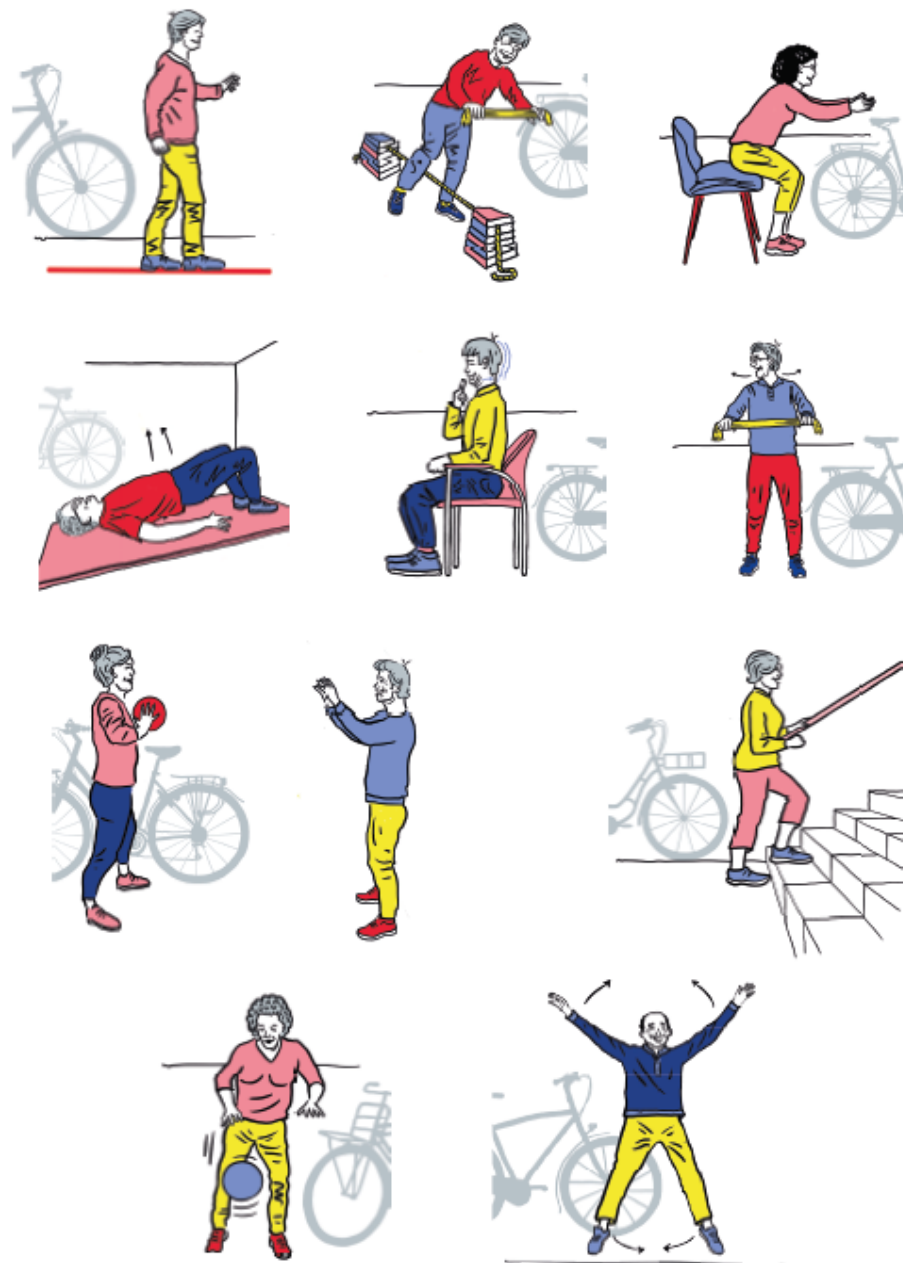
Oefening 9 Reactiesnelheid

Stuiter een bal op de grond

Oefening 10 Conditie

Zet je benen bij elkaar. Stap nu met het rechterbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je rechterarm. Stap terug en wissel van kant

FietsFit oefeningen



doortrappen
veilig fietsen tot je 100⁺