



**Oefening 1 = Fietsen met de benen**

- Ga op de rug liggen op bed of op een matje
- De armen zijn langs het lichaam
- Trek de benen op richting de buik
- Beweeg vervolgens één voor één een been naar voren en naar achter (fiets beweging)
- Houdt daarbij de rug goed op de grond gedrukt



*U traint: spierkracht van de buikspieren*

**Oefening 2 = Zonnegroet**

- Begin met de armen gekruist voor de borst
- Adem in en beweeg tegelijkertijd de armen via zij omhoog
- Streck uzelf goed uit
- Adem vervolgens uit en beweeg de armen voor uzelf langs naar beneden
- Hang ontspannen uit naar beneden, de rug is bol en de armen hangen richting de vloer



*U traint:*

*mobiliteit van de armen en rug, ontspannen ademhaling*

**Oefening 3 = Bergje op**

- Begin voor de trap met twee benen stevig op de grond
- Houdt zo nodig de trapleuning vast
- Stap om en om met een been de traptreden op
- Probeer uzelf langzaam omhoog te duwen met de benen in plaats van snel de trap op te lopen.



*U traint: Spierkracht van de benen*



**Oefening 4 = Bergje af**

- Begin voor de trap met twee benen stevig op de grond
- Houdt zo nodig de trapeuning vast
- Stap om en om met een been de traptreden af
- Probeer uzelf langzaam te laten zakken als u een stap naar beneden maakt, in plaats van snel de trap af te lopen.



*U traint: Spierkracht van de benen*



**Oefening 5 = Fietsen met de armen**

- Sta stevig met twee benen op de grond, de knieën zijn licht gebogen
- Houdt de armen voor uw romp en bal vuisten
- Beweeg de armen om elkaar heen (fiets beweging)
- Probeer dit op snel tempo uit te voeren



*U traint: Spierkracht van de armen en uithoudingsvermogen*

**Algemene principes**

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

**Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af**

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

**Oefening 6 = Schouderklopjes!!**



**Wist u dat?**

Fietsen een goede work-out is... Je werkt tijdens het fietsen niet alleen aan spieropbouw maar ook aan je uithoudingsvermogen. Je traint met fietsen, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, niet alleen verschillende beenspieren, maar ook andere spiergroepen uit het lichaam, zoals de buikspieren, armspieren, rugspieren en borstspieren. Een work-out voor het hele lichaam dus! Kunnen we u uitdagen om wat vaker de fiets te pakken?