

FietsFit Oefeningen



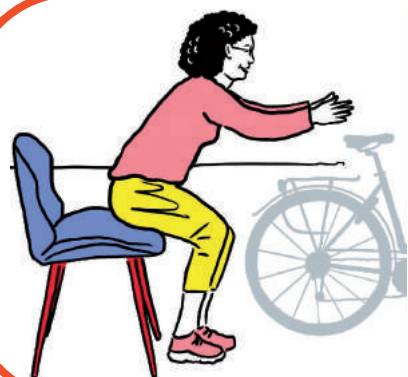
Trainen voor (meer) balans Coördinatie en balans

Plaats je voeten achter elkaar en loop over een lijn. De lijn kan je bijvoorbeeld 3x op en neer lopen.



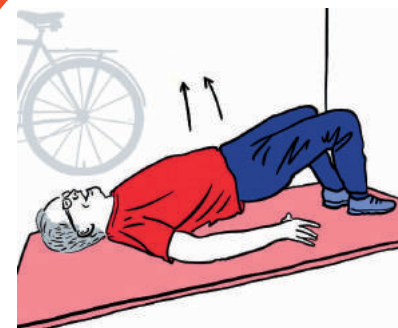
Trainen om op- en af te stappen Coördinatie en balans

Stap zijwaarts over een lijn alsof je op de fiets stapt. Stap bijvoorbeeld 10x over de lijn heen en weer.



Trainen om te trappen Spierkracht bovenbeenspieren

Ga zitten en sta weer op van de stoel (zonder armleuning). Herhaal dit bijvoorbeeld 10x.



Trainen om te trappen

Spierkracht bovenbeenspieren

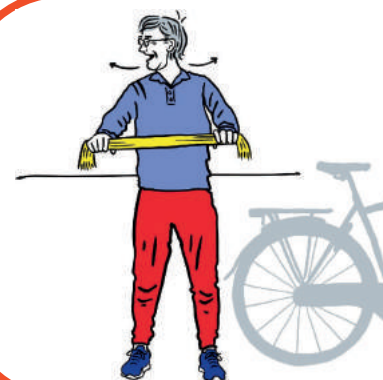
Til je heupen van de grond en maak een bruggetje. Herhaal dit bijvoorbeeld 10x.



Trainen om de nek te kunnen blijven draaien

Lenigheid nek-schouder

Beweeg je kin naar achteren en laat je vingers op de plaats. Herhaal dit bijvoorbeeld 10x.



Trainen om achterom te kijken

Lenigheid nek-schouder

Houd een sjaal of handdoek op stuurbreedte vast en draai je hoofd rustig van links naar rechts. Draai bijvoorbeeld 10x naar elke kant.

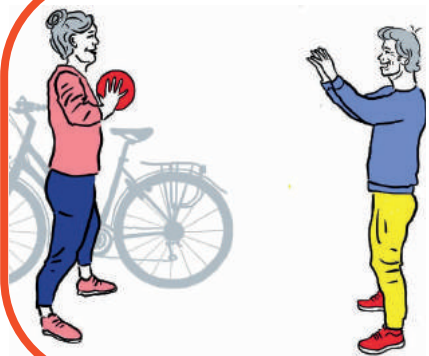


Trainen om snel te reageren

Reactiesnelheid

Stuiter een bal op de grond. Doe dit bijvoorbeeld 20x.

doortrappen



Trainen om snel te reageren Reactiesnelheid

Gooi een bal over met een ander persoon (of gooi de bal tegen de muur). Doe dit bijvoorbeeld 20x.



Trainen om conditie te verbeteren Uithoudingsvermogen

Loop de trap op en af. Herhaal dit bijvoorbeeld een tweede keer voordat je verder gaat.



Trainen om conditie te verbeteren Uithoudingsvermogen

Jumping Jack. Spring omhoog en sluit armen en benen. Je kunt dit ook stappend doen. Doe dit bijvoorbeeld 10x.



(Mede) door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal actief en zelfredzaam.

Ouderen fietsen graag en willen graag blijven fietsen, maar ze zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Doortrappen motiveert ouderen maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen.

Fietsfit-oefeningen

De fietsfit-oefeningen zijn uiterst geschikt om langer en veiliger te blijven fietsen. De oefeningen helpen het reactievermogen en balans te verbeteren en spierkracht te vergroten. Probeer de oefeningen elke dag uit te voeren voor een optimaal resultaat. De voorbeeld herhalingen die bij elke oefening kun je zien als 1 'ronde'. Probeer jezelf uit te dagen door 2 of 3 rondes te doen.

Meer informatie over Doortrappen

Meer informatie kunt u vinden op www.doortrappen.nl

Of neem contact op met Team Sportservice Noordkop

T - 088 - 203 73 50

E - noordkop@teamsportservice.nl

