











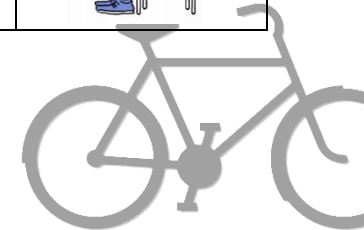


# doortrappen

Probeer alle oefeningen dagelijks 30 seconden uit te voeren. De balans, lenigheid en kracht verbeteren door de oefeningen waardoor fietsen (weer) veiliger voelt.  
**Moeilijker:** alle oefeningen 45 seconden uitvoeren of de hele serie 2x.

<b>Oefening 1</b> <b>Balans</b>	Plaats je voeten achter elkaar en loop over een lijn. <b>Variatie:</b> knie heffen, op tenen lopen.	
<b>Oefening 2</b> <b>Balans</b>	Stap zijwaarts over een lijn alsof je op de fiets stapt. <b>Variatie:</b> een stok of sjaal vasthouden op stuurbreedte.	
<b>Oefening 3</b> <b>Spijkracht</b>	Ga zitten en staan vanuit een stoel (zonder armlenningen).	
<b>Oefening 4</b> <b>Spijkracht</b>	Til je heupen van de grond en maak een bruggetje.	
<b>Oefening 5</b> <b>Lenigheid</b>	Stok of sjaal vasthouden op stuurbreedte en je hoofd rustig van links naar rechts bewegen.	
<b>Oefening 6</b> <b>Reactie-snelheid</b>	Stuiter een bal op de grond. <b>Variatie:</b> met links en rechts stuiten. Eventueel op 1 been staan om meteen de balans te oefenen.	

<b>Oefening 7</b> <b>Reactie-snelheid</b>	Gooi de bal naar een ander persoon of tegen een muur. <b>Variatie:</b> probeer tijdens de oefening op 1 been te staan.	
<b>Oefening 8</b> <b>Balans</b>	Sta naast een stoel (eventueel vasthouden). Ga op 1 been staan en probeer dit 10 tellen vol te houden. Links en rechts afwisselen.	
<b>Oefening 9</b> <b>Balans &amp; Spijkracht</b>	Ga achter een stoel staan met de voeten plat om de grond (eventueel de stoel vasthouden). Ga nu op de tenen staan.	
<b>Oefening 10</b> <b>spijkracht</b>	Zit op knieën en handen. Steek een arm uit en weer terug. Links en rechts afwisselen. <b>Variatie:</b> doe dit met de benen of zelfs diagonaal (hand en been).	
<b>Oefening 11</b> <b>Lenigheid, kracht, balans</b>	Sta naast een stoel. Hef gecontroleerd de knie en laat deze weer rustig zakken. <b>Variatie:</b> 30 seconden per been of om en om uitvoeren.	
<b>Oefening 12</b> <b>Lenigheid</b>	Zit goed rechtop. Leg wijsvinger op uw kin. Trek nu de kin in, beweeg de wijsvinger niet. U merkt dat uw kin loskomt van uw vinger. Herhaal dit.	



(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. Het lokale netwerk rondom de ouderen in elke gemeente helpt daarbij.

### 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.

#### Bijvoorbeeld:

Doe elke oefening 30 seconden.

Herhaal de oefeningen, zo doet u elke oefening 2 keer.

Om het zwaarder te maken kunt u de oefeningen langer uitvoeren, bijvoorbeeld 45 seconden per oefening.

Luister goed naar uw eigen lichaam, doe wat goed voelt en bouw de oefeningen rustig op.



Meer informatie over Doortrappen kunt u vinden op:

[www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl) of [www.teamssportservice.nl/schagenhollandskroon](http://www.teamssportservice.nl/schagenhollandskroon)

of neem contact op met Rosanne Hartman via:

[rhartman@teamssportservice.nl](mailto:rhartman@teamssportservice.nl) of bel naar: 06 – 30 63 97 54

# doortrappen



Veiliger fietsen tot je 100<sup>e</sup>  
**Fietsfit-oefeningen**

