



Maak van fietsen je lievelingssport

Hij won in mei de Giro d'Italia. De Limburgse Tom Dumoulin heeft wielrennen ongetwijfeld op de kaart gezet in Nederland. Het lukt je waarschijnlijk niet om net zo goed te worden als Dumoulin, maar fietsen is voor iedereen leuk en gezond.

De echte fans van Dumoulin stappen het liefst meteen op de racefiets, maar hoe begin je nu zelf? Dat hangt af van de manier waarop je graag wilt fietsen. Je kunt recreatief fietsen, mountainbiken of wielrennen.

Vorbereiding

Als je een keuze hebt gemaakt, moet je natuurlijk eerst een goede fiets aanschaffen. Het is belangrijk dat je een goed zadel hebt waar je lekker op zit. Let ook goed op de hoogte van je fiets om nekklachten te voorkomen. Zorg ervoor dat de ruimte tussen het zadel en het stuur niet te groot is. Laat je hierbij voorlichten in de winkel en ga proefrijden.

Zorg daarnaast voor een goede opbouw. Ga dus niet meteen uren op die fiets zitten. Dat is niet fijn voor je billen. Maak de training geleidelijk zwaarder en langer, maar doe dat niet allebei tegelijk. Wissel ook de intensiteit af, dat is het beste voor je lijf en geest. Train bijvoorbeeld de ene keer kort en intensief, zodat je helemaal buiten adem bent en doe het een volgende keer wat rustiger aan.

Afwisseling zorgt ervoor dat je fietsen en sporten in het algemeen zowel lichamelijk als geestelijk leuk en uitdagend blijft vinden. Wissel dus af en toe van trainingsvorm, omgeving en gezelschap. Zo houd je het langer vol!

Gezondheidsvoordelen

Ben je nog niet overtuigd van fietsen als nieuwe lievelingssport? Dit is wat fietsen met je doet:

- ✓ Het verbetert je weerstand.
- ✓ Het draagt bij aan gewichtsverlies. Doordat het grootste gedeelte van je gewicht op het zadel rust, kun je fietsen langer volhouden dan bijvoorbeeld hardlopen.
- ✓ Niet alleen je beenspieren hebben baat bij een stukje fietsen, ook de spieren rondom je organen krijgen een boost, waardoor deze beter gaan werken.

Dus, wat wordt het? Recreatief fietsen, mountainbiken of toch wielrennen?

