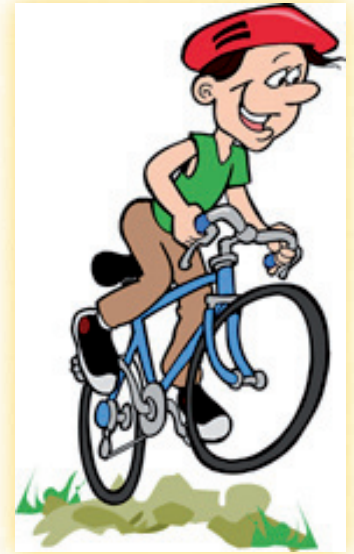


# Zo fiets je naar een goede conditie

Onder de vragen zie je steeds drie mogelijke antwoorden. Bespreek met je buurman/-vrouw, waarom de verklaringen goed of fout kunnen zijn. Als je alle vragen goed beantwoord en de letters onder in de vakjes hebt gevuld, krijg je niet alleen de oplossing, maar kun je met deze tips in je bagage op je fiets springen en jezelf fit fietsen en gezond houden.



1. Is het bij het fietsen belangrijk dat je de juiste uitrusting hebt?	Het maakt niet uit hoe ik rijd. Op blote voeten is het beste.	G
	Ik moet altijd een helm dragen.	<b>J</b>
	Een zonnebril is belangrijk, zodat ik er goed uitzie.	C
2. Is het belangrijk dat ik de verkeersregels ken?	Ik vraag gewoon een volwassene om hulp.	H
	Zolang ik geen ongeval veroorzaak, maakt het niet uit.	E
	Het is leuker als ik mijn weg weet te vinden in het verkeer.	<b>R</b>
3. Wordt mijn lichaam tijdens het fietsen getraind?	Ik train vooral mijn benen door het trappen van de pedalen.	<b>L</b>
	De rugspieren worden eerder zwakker dan sterker.	B
	De spierpijn achteraf is schadelijk voor de gezondheid.	S
4. Hoe train ik het beste?	Ik mag slechts een keer per week fietsen.	L
	2 tot 3 keer per week is een goede workout.	<b>I</b>
	Het beste zou zijn tot vier uur per dag te fietsen.	M
5. Moet ik steeds stijl bergopwaarts rijden, om beter te worden?	Waar ik fiets maakt niet uit. Ik wissel af tussen vlak en steil.	<b>E</b>
	Ik moet als de professionals in de steile terreinen oefenen.	J
	Als ik naar beneden ga, train ik het meest.	O
6. Wordt ook mijn uithoudingsvermogen na verloop van tijd beter?	Tijdens de training worden alleen mijn spieren getraind. .	I
	Ik kan weliswaar sneller rijden, maar ik ben sneller buiten adem.	P
	Met de tijd kan ik gemakkelijk langere afstanden rijden.	<b>W</b>
7. Versterkt fietsen mijn hart?	Met de tijd kan ik gemakkelijk langere afstanden rijden.	<b>I</b>
	Als gevolg van de belasting wordt mijn hart ziek.	W
	Het hart wordt twee keer zo groot.	C

Oplossing:

R	I	J	W	I	E	L
2.	7.	1.	6.	4.	5.	3.

De oplossing en zeer veel andere werkbladen om gratis te downloaden:

[www.aduis.nl](http://www.aduis.nl). Neemt u een kijkje.