

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## COMFORTABEL OP DE FIETS - FIETSPOSITIONERING

€ 121,00 incl. BTW

EEN CORRECTE FIETSHOUDING VRAAGT DE NODIGE AANDACHT OM LICHAAMELIJKE KLACHTEN TE VOORKOMEN!

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

##### Fietsen zit in de lift!

Je gebruikt je fiets niet om snel of zeer lang te rijden, maar je rijdt er regelmatig mee naar de bakker of je doet sporadisch een ritje met vrienden.

Ook jij wil en moet dit natuurlijk pijnvrij kunnen.

#### Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na deze opleiding moet je in staat zijn om klanten te adviseren bij lichamelijke ongemakken bij het fietsen. Afhankelijk van het soort klacht zal je zelf een aantal zaken kunnen corrigeren, voor andere zal de klant moeten beroep doen op een medische begeleider.

Verder krijg je praktische tips voor een gezond en verantwoord beoefenen van de fietssport!

#### Omschrijving

Veel fietsers investeren in materiaal van uitstekende kwaliteit en proberen medisch verantwoord te trainen door bv. het gebruik van een hartslag- of trapfrequentiemeter. Ondanks een uitstekende 'equiperings' kunnen zich tijdens of na het fietsen toch lichamelijke problemen manifesteren.

Veel voorkomende klachten zijn:

- pijn aan de knieën
- tintelende handen of voeten
- rugpijn
- nekpijn

Tijdens deze opleiding leer je wat de **mogelijke oorzaken zijn van deze veel voorkomende klachten en hoe je ermee kunt omgaan**. We tonen je bv. hoe de spieren anders belast worden bij een minieme verandering in de afstelling van zadel, pedalen of stuur. Verder krijg je praktische **tips voor de gezonde en verantwoorde beoefening van de fietssport**.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die fietst en/of fietsen en/of fietssport aanbeveelt zoals fietshandelaars, (sport)verzorgers e.a.

#### Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

- De fietsonderdelen
- Carbon versus aluminium
- Schakelsystemen en tandwielen
- De juiste kadermaat
- De meest voorkomende lichamelijke klachten bij het fietsen, de oorzaken ervan en hoe deze aan te passen
- De verschillende type zadels en de afstelling
- De verschillende soorten schoenplaatjes
- Racefiets versus MTB of Triathlonfiets

Er is mogelijkheid tot vraagstelling en eigen inbreng. De opleiding verloopt interactief en praktisch.

## PRAKTISCH

1 sessie op 04/10/2022 - Kortrijk

### Lesdata voor Kortrijk vanaf dinsdag 04/10/2022

Datum	Startuur	Einduur
dinsdag 04/10/2022	19:00	22:00

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### Locatie

Syntra West Kortrijk  
Doorniksesteenweg 220  
8500 Kortrijk

### Contact

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be

## ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:

### Lesdata voor Brugge vanaf dinsdag 07/03/2023

Datum	Startuur	Einduur
dinsdag 07/03/2023	19:00	22:00

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### Locatie

Syntra West Brugge  
Spoorwegstraat 14  
8200 Brugge

### Contact

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be