

E-bike fitness
eenvoudig &
effectief

E-bike fitness
eenvoudig &
effectief

Hein Kuipers

Schrijver: H. Kuipers
Coverontwerp: H. Kuipers
ISBN: 9789402152906
© H. Kuipers

1 Geschreven uit eigen ervaring

Het idee voor het schrijven van deze pocket is ontstaan uit mijn eigen ervaringen als 'E-biker'. Bovendien schreef ik al eerder een boek over fitnessen, namelijk over hoe je het eigen bed kan omzetten in een ideale plek voor fitness. Behalve dat ik dus al vele jaren bekend ben met fitnessen, buikspieroefeningen en conditie opbouwen, bemerkte ik dat de E-bike ook enorm geschikt daarvoor is, namelijk tijdens het fietsen erop.

Uitgangspunt bij het schrijven ervan was dat het een dunne, vlot leesbare pocket moest worden die je makkelijk meeneemt als je gaat fietsen. En daarom ook met hoog praktijkgehalte waar je merkbaar en voelbaar wat aan hebt. Geen theoretische verhandeling, geen wetenschappelijke verhandeling, maar gewoon echt en werkend. Gewoon zoals het voor mij werkt en heeft gewerkt dus. Het is dus ook niet verwonderlijk dat ik tijdens het schrijfproces precies daarmee bezig was, namelijk met beschrijven hoe ik mijn E-bike 'praktisch en ondersteunend ging inzetten voor fitnessdoeleinden'.

Zoals met alle trainingen vergt ook deze training wel wat van je; en hoe meer je ervan verwacht, hoe meer inzet en tijd er voor nodig is natuurlijk. En bij fietsen hoort bovendien zadelpijn, doorweekt worden van de regen, enige inspanning door tegenwind en een verbrand gezicht door de zon.