

Health & Sports

Health Links

- [Kniepijn op de racefiets - Stoere Vrouwen Sporten](#)
- [Nooit meer een lopersknie! \[6 tips & 5 oefeningen\] | AmstelFysio Amsterdam](#)
- [How to stretch IT Band for illiotibial tract Syndrome | Runner's Knee - YouTube](#)
- [IT Band Syndrome | Runner's Knee | Treatment Through Exercise - YouTube](#)
- [IT Band Syndrome: Strength Training Exercises You Can Do at Home - YouTube](#)
- [Resolving Iliotibial Band Syndrome - ITBS - YouTube](#)
- [IT Band Syndrome: The Do's & Don'ts for Improving Flexibility - YouTube](#)
- [Hip Stability Exercises for IT Band Syndrome and Runner's Knee - YouTube](#)
- [Hardlopen met een hartslagmeter doe je zo - Runner's World](#)
- [Hartslagzones Karvonen - doefiets.nl](#)

Bicycle Links

Knee problems

- [Bicycle Knee Problems](#)

Sites

- <https://www.fiets.nl/>
- <https://www.fietssport.nl/>

Maps

- [Openrouteservice Maps](#)
- [Fietsroutes zoeken | ANWB](#)
- [Fietsroutenetwerk | Fietskaart](#)
- [OpenFietsKaart, de gratis fietskaart - OpenStreetMap](#)
- [OpenCycleMap.org - the OpenStreetMap Cycle Map](#)
- [Benelux \(full version\) - OpenFietsMap](#)
- [route.nl, meer dan 100.000 gratis fiets- en wandelroutes](#)

Training

- [Hartslagzones - doefiets.nl](#)
- [Hartslagzones - cobblescycling](#)

Shimano

- [Shimano Manuals & Technical Documents](#)

Running Links

- [RW_Trainingsschema 5KM_B.indd](#)
- [RW_Trainingsschema 10KM.indd](#)
- [Hardlopen en de Zoladz methode](#)
- [Heart Rate Monitor Training - The Zoladz Method](#)

From:

<https://wiki.oscardegroot.nl/> - **HomeWiki**

Permanent link:

<https://wiki.oscardegroot.nl/doku.php?id=health:health>

Last update: **2022/11/07 17:48**

