

## Henk-Jan Dolsma

*‘Hij heeft riemaandrijving, waardoor hij weinig geluid maakt.’*

Als leefstijlcoach, orthomoleculair therapeut en fysiek trainer gaat Henk-Jan Dolsma ervan uit dat kwaliteit van leven te beïnvloeden is via leefstijlfactoren als de juiste slaap, voeding en beweging. Hij vertelt graag wat de positieve effecten van fietsen zijn. ‘Je verplaatsen op een fiets geeft een bijna ongeëvenaard gevoel van vrijheid.’

‘Deze fiets was mijn eerste grote aankoop als ondernemer’, zegt Henk-Jan Dolsma trots. ‘Het is een Cube hyde met een riemaandrijving in plaats van een ketting. Hij maakt daardoor weinig geluid.’ Als Dolsma naar zijn coachlocatie fietst, kan hij zijn eigen sores even achter zich laten. ‘Op de terugweg fiets ik vaak een lange route door het Groningse platteland, dan ben ik meteen wat aan het sporten.’

‘Naast de Cube hyde heb ik ook nog een normale racefiets en een tijdritfiets voor triatlons’, lacht Henk-Jan. Elke langere fietstocht is mooi meegenomen om zijn conditie op peil te houden. Hij begeleidde onlangs een 60-jarige om de Store Stykkeprøven te rijden;

een 470 kilometer lange tocht van Trondheim naar Oslo. Ter voorbereiding reden ze samen om het IJsselmeer heen. ‘Toen de man het zwaar had, zei ik plagend: “Je gaat nu toch niet zielig doen? Veel mensen stoppen, niet omdat ze niet meer kunnen, maar uit zelfmedelijden.” In de voorbereiding hadden we het over plezier, mindset en de vrijheid om het rustiger aan te doen, maar juist dié opmerking hielp hem er uiteindelijk doorheen.’

*‘Je gaat nu toch niet zielig doen?’*

‘Als je gaat fietsen of wandelen, onderneem je actie en kom je sneller weer in balans’, legt Henk-Jan uit. ‘Je verplaatsen op een fiets geeft veel mensen een enorm gevoel van vrijheid.’ Maar fietsen doet meer. ‘Fietsen maakt het hoofd leeg. Je verplaatst jezelf actief door de ruimte en creëert *visual flow*, door je eigen verplaatsing zie je alles om je heen steeds veranderen. Die lichaamsbeweging gekoppeld aan *visual flow* lijkt een hele goede combinatie voor je welbevinden.’ (NVO)

