

Elke trap telt



met verschillende startniveaus
programma voor de hometrainer



FIETSPLAN VOOR

55+



*in tien weken
je conditie verbeteren*



Goed dat je dit boekje opende!

Heeft de fietsmicrobe je ook te pakken? Of moet je nog wat overtuigd worden? Als je staat te popelen om van start te gaan, vind je de programma's telkens aan de achterkant van de fiches (vanaf fiche 3). Heb je nog een zetje nodig? Dan zullen de tips, praktische info en getuigenis vooraan op de fiches je vast en zeker over de streep trekken. Veel fietsplezier.



Waarom fietsen?

Regelmatig bewegen aan een matige intensiteit zorgt ervoor dat je je goed voelt. Het is niet altijd makkelijk om jezelf te overtuigen meer fysieke activiteit in je leefpatroon in te plannen. Ga daarom op zoek naar activiteiten die je lang genoeg kan volhouden, die niet te duur zijn, die je eventueel samen met anderen kan uitvoeren, die veilig en niet te belastend zijn. Fietsen beantwoordt aan al deze criteria en is dus een ideale manier om meer te bewegen.

Waarom dit boekje?

Dit boekje biedt je een fietsprogramma dat je tien weken kan volgen.

De intensiteit van het programma is aangepast aan je eigen mogelijkheden. Ga na welke niveau voor jou het meest geschikt is. Zo zal het fietsprogramma niet te zwaar zijn en is het risico op overbelasting minimaal. Bovendien zal het niveau ook niet te laag zijn dankzij het opbouwplan.

Het fietsprogramma zal dus steeds voldoende uitdagingen bieden!

Wat mag je verwachten?

Dankzij dit programma zal je steeds beter kunnen fietsen. De oefensessies zullen in de loop van het programma steeds makkelijker en vlotter verlopen. En je zal je gezonder en fitter voelen.



Niveau's

Er zijn drie niveau's die je op de hometrainer kan volgen.

Niveau 1:

Je wil iets aan je conditie doen maar fietste al een lange tijd niet meer.

Niveau 2:

Je fietst af en toe op de hometrainer en hebt nood aan meer regelmaat.

Niveau 3:

Je fietst nu al meerdere malen per week vijftien minuten op de hometrainer. Dan is dit programma iets voor jou.

Heb je een begeleider?

Beslis dan samen welk niveau het meeste geschikt is.



Beweeg ik voldoende?

Ga voor elke activiteit na hoeveel tijd je hieraan besteedt in een typische week. Schat de tijd in minuten.

Activiteit	Aantal minuten
■ Zwaar huishoudelijk werk (bijv. vloeren schrobben, stofzuigen, ramen poetsen).
■ Licht tuinieren (bijv. onkruid wieden).
■ Zwaar tuinieren (bijv. spitten, houthakken, bomen snoeien).
■ Ontspannen wandelen of fietsen.
■ Stevig wandelen of fietsen.
■ Lichte sporten (bijv. volleybal, golf, dansen). Houd geen rekening met zeer lichte sporten zoals petanque, bowling of biljart.
■ Zware sporten (bijv. joggen, stevig zwemmen).
	Totaal aantal minuten



RESULTAAT?

SCOORDE JE MINDER DAN 180 MINUTEN? DAN KAN JE BEST WAT MEER BEWEGING GEBRUIKEN. GEBRUIK DE TIPS IN DIT BOEKJE!

SCOORDE JE MEER DAN 180 MINUTEN? JE BENT GOED BEZIG! GA ZO DOOR!

> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	5 min	5 min		5 min	5 min			20 min
GETRAPT

> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	6 min		9 min	9 min	6 min			30 min
GETRAPT

> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	10 min		13 min	13 min	12 min			48 min
GETRAPT



REGELMATIG BEWEGEN AAN EEN MATIGE INTENSITEIT
ZORGT ERVOOR DAT JE JE GOED VOELT.

Water

Voldoende drinken is essentieel, zowel voor, tijdens als na een inspanning. Tijdens het fietsen ga je zweeten en verlies je dus meer vocht dan normaal. Bij warm weer is het verlies nog groter.

Drink vooraf al een ruime hoeveelheid water. Als je dorst krijgt tijdens het fietsen, is het eigenlijk al te laat. Dorst is een signaal van je lichaam dat het een tekort heeft aan vocht. Dat heeft een negatieve invloed op je sportieve prestaties.

Water is de ideale drank om je dorst te lessen en het vochtgehalte in het lichaam op peil te houden. Een spe-

ciale sportdrank is niet nodig. Zorg dat je steeds een flesje bij de hand hebt en drink er regelmatig van. Alcoholische dranken zijn niet geschikt om het vochtverlies weer aan te vullen. Uiteraard mag je na de inspanning wel eens genieten van een trappist of een glaasje wijn maar zorg dat je je vochtgehalte eerst weer op peil hebt gebracht met water.



> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	5 min	6 min		5 min	5 min			21 min
GETRAPT

> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	6 min	6 min	6 min	9 min	10 min			37 min
GETRAPT

> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	10 min	10 min	10 min	13 min	14 min			57 min
GETRAPT



BEWEEG JE MINDER DAN 180 MINUTEN PER WEEK, DAN KAN JE BEST WAT MEER BEWEGING GEBRUIKEN.



R = F



P = S



KW = M



B = GR

..... ..T JE



EEN FOUTE FIETSHOUDING IS MEER BELASTEND VOOR JE GEWRICHTEN
EN ERG VERMOEIEND.

> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	6 min	5 min		5 min	6 min			22 min
GETRAPT

> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	9 min		11 min	11 min	11 min			41 min
GETRAPT

> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	13 min		15 min	15 min	17 min			60 min
GETRAPT



WACHT NIET MET DRINKEN TOT JE DORST HEBT.
DORST IS IMMERS AL EEN EERSTE SIGNAAL VAN UITDROGING.

Eet voor je fietst

Tijdens een rit op de hometrainer ben je zelf de motor. Zorg er dus voor dat je volgetankt bent voor je eraan begint. Een stevig ontbijt of dito lunch zijn een goed begin.

Een evenwichtige broodmaaltijd bestaat uit de volgende elementen:

- Bruin brood met zoet of hartig beleg. Besmeer je brood met een dun laagje minarine of margarine.
- Een melkproduct.
- Fruit. Bij de lunch kan een kom verse soep of een bordje rauwkost ook smaken.
- Drank: een glas water, een kop koffie of thee.

Mogelijke variaties hierop zijn ontbijtgranen, havermoutpap of muesli met fruit, een pastasalade of aard-

appelsla met vlees of vis en groenten.

Verteren gaat minder goed tijdens het bewegen. Daarom eet je beter een tweetal uur voor je gaat fietsen. Gebruik weinig vetrijke producten. Die verteren trager dan koolhydraten en geven je een zwaarder gevoel. Eet eventueel een halfuurtje voor de inspanning nog een tussendoortje en drink nog wat water of melk. Eet gerust een boterhammetje meer, de extra energie zal je zeker kunnen gebruiken.

En achteraf

Een gezonde maaltijd of tussendoortje na afloop vult de energievoorraden weer aan.



	
> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	5 min	6 min		7 min	7 min			25 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	9 min	8 min	8 min	12 min	12 min			49 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	13 min	12 min	12 min	16 min	18 min			71 min
GETRAPT



VERANDER REGELMATIG DE POSITIE VAN JE HANDEN OP HET STUUR.

Uitvluchten?

Ik heb geen tijd.

Een klassieker maar je moet niet echt veel extra tijd voorzien om te fietsen. Je dagelijkse activiteiten een beetje aanpassen volstaat. Bekijk je weekschema en zoek waar een ritje op de hometrainer kan.

Ik fiets al genoeg.

Is dat echt zo? Bekijk je weekschema en duid aan waar en wanneer je beweegt en hoeveel precies. Is het toch niet zo veel als je zelf dacht?

Ik heb gezondheidsproblemen of ik mag niet van de dokter.

Vraag aan je arts advies over de bewegingsactiviteiten die voor jou het meest aangewezen zijn.

Ik ben te oud.

Om te fietsen ben je nooit te oud. Fietsen is goed voor mensen van alle leeftijden en het is het beste middel om fit en gezond te blijven. Als je beweegt, ben je ook in een betere gemoedsstemming en word je minder snel depressief.



> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	5 min	7 min		7 min	8 min			27 min
GETRAPT

> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	10 min	9 min		12 min	13 min			44 min
GETRAPT

> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	14 min	13 min		16 min	19 min			62 min
GETRAPT



SPREEK AF OM SAMEN TE FIETSEN.
DAT KAN IN WOONZORGCENTRA MAAR OOK IN DE FITNESS.

Wist je dat je dankzij fietsen ...

een fitnessabonnement bespaart?

Door te fietsen blijf je fit en gezond. Je verbruikt calorieën en twee keer een kwartiertje volstaat om de conditie op peil te houden.

minder vermoeidheid voelt?

Het klinkt tegenstrijdig maar als je weinig energie hebt of moe bent, moet je juist gaan bewegen. Dat bleek dit jaar weer eens uit onderzoek. Gezonde jonge volwassenen die zich voortdurend moe voelden, moesten drie keer per week 20 min. op een hometrainer zitten. De ene groep fietste in een matig tempo, de andere in een laag tempo en de derde groep fietste helemaal niet. De fietsende proefpersonen voelden zich na zes weken gemiddeld twintig procent meer energiek. De groep die in

een laag tempo fietste, voelde de grootste verbetering.

minder pillen slikt?

Hoe intensiever je fietst en hoe langer, hoe kleiner de kans dat je medicatie hoeft te gebruiken tegen diabetes, een hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte.

minder kans hebt op een depressie?

Beweging gaat een teveel aan lichaamsvet tegen. Te veel lichaamsvet verstoort de hormoonhuishouding en produceert slechte stoffen waardoor je je depressief kan voelen. Een halfuur per dag intensief bewegen is al genoeg om de vetverbranding aan de gang te houden en zo ziektes op afstand te houden.



> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	5 min	9 min		7 min	8 min			29 min
GETRAPT

> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	12 min	11 min	12 min	14 min	10 min			59 min
GETRAPT

> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	16 min	15 min	16 min	18 min	16 min			81 min
GETRAPT



VERTEREN GAAT MINDER GOED TIJDENS HET FIETSEN.
 DAAROM EET JE BETER EEN TWEETAL UREN VOOR JE GAAT SPORLEN.

Je houding

Een neutrale basispositie is het vertrekpunt voor een goede houding op de hometrainer. Zorg dat je gewicht gelijkmatig verdeeld is over het zadel, het stuur en de pedalen. Houd je hoofd niet omlaag, ook niet als je moe bent. Zorg er bovendien voor dat je niet te veel voorovergebogen zit.

Je bovenlichaam moet ontspannen zijn. Ook je ellebogen moeten tijdens het fietsen gebogen en ontspannen zijn. Zo kan je schokken opvangen. Verander regelmatig de positie van je handen op het stuur. Op deze manier voorkom je dat je last krijgt van gevoelloze vingers en een stijf bovenlichaam. Houd je stuur stevig vast maar niet te krampachtig.

Je zadelhoogte speelt een cruciale rol. Ga op je zadel zitten, plaats de pedalen verticaal en zet de hiel van je schoen op de onderste pedaal. Als je been bijna gestrekt is, staat je zadel op een goede hoogte. Tijdens het fietsen mag je been nooit volledig gestrekt zijn, dat vormt een te zware belasting van het kniegewricht.

Als je stopt, doe dit dan niet te abrupt. Laat je uitbollen vooraleer je afstapt.



TIJDENS HET FIETSEN MAG JE BEEN NOOIT VOLLEDIG GESTREKT ZIJN.

> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	7 min	9 min		8 min	9 min			33 min
GETRAPT

> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	12 min	12 min		12 min	15 min			51 min
GETRAPT

> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	16 min	16 min		16 min	21 min			69 min
GETRAPT



HET ZADEL MAG NIET TE HOOG OF TE LAAG STAAN
EN NIET TE HARD OF TE ZACHT ZIJN.

Positief

Bewegen kan welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker, zwaarlijvigheid, suikerziekte en depressie voorkomen.

En het heeft een positief effect op je fysieke mogelijkheden. Bewegen kan de achteruitgang afremmen en doen stoppen. Zelfs heropbouw is niet uitgesloten.

Uit studies blijkt dat

- wie zeer weinig beweegt, het meeste risico loopt op ziekte of vroegtijdig overlijden.
- hoe fitter, hoe gezonder je bent en hoe groter je levenskwaliteit.
- wie weinig beweegt, kan mits een kleine inspanning een stuk gezondheid terugwinnen. Kortom: het is nooit te laat om te beginnen.

Hoeveel bewegen?

Vroeger hoorde lichaamsbeweging zeer intensief te zijn. Vandaag haalt regelmaat het op intensiteit.

Je mag verschillende soorten van bewegen combineren: wandelen, de trap nemen of fietsen. Als de optelsom elke dag een halfuurtje beweging oplevert, krijg je 'gezonde' beweging.



WIE WEINIG BEWEEGT, KAN MITS EEN KLEINE INSPANNING EEN STUK GEZONDHEID TERUGWINNEN.

	
> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	11 min	9 min		8 min	6 min			34 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	12 min	12 min	13 min	13 min	16 min			66 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	16 min	16 min	17 min	14 min	22 min			85 min
GETRAPT



FIETSEN IS GOED VOOR MENSEN VAN ALLE LEEFTIJDEN EN HET IS HET BESTE
MIDDEL OM FIT EN GEZOND TE BLIJVEN.

Samen op de hometrainer

“Blijven bewegen is voor mij zeer belangrijk. Als ik het niet meer doe, raak ik binnen de kortste mijn zetel niet meer uit. Daarom fiets ik dagelijks op de hometrainer. Met *Elke trap telt* wordt het zelfs nog leuker”, vertelt Ivonne De Corte (82) uit Lichtervelde. “Ik verblijf drie jaar in het woonzorgcentrum. Toch gebruik ik de hometrainer slechts een jaar. Vroeger fietste ik veel. Met OKRA en voor OKRA. Dagelijks. Heel de parochie rond. Maar nu lukt dat niet meer. Nu fiets ik iedere morgen. Telkens tien tot vijftien minuten op de hometrainer. Die staat wat verder op de gang. Daarnaast wandel ik viermaal per dag de gang op en af. Met mijn rollator want zonder lukt het niet. Ik ga ook regelmatig buiten wandelen.

Hier in het rusthuis zijn er niet zoveel die nog kunnen fietsen. Ook de nieuwe bewoners niet. De meesten hebben te veel zorg nodig. De hometrainer wordt dus niet zoveel gebruikt. Dat is jammer. Toch komt er binnenkort een hometrainer bij. Dan kunnen we samen fietsen. Misschien is dat een extra stimulans. Bovendien kunnen ook wij nog conditie bijwinnen. En dankzij de dvd fietsen we toch nog een klein beetje buiten.”



IVONNE DE CORTE: “ALS IK NIET MEER BEWEEG, RAAK IK MIJN ZETEL NIET MEER UIT.”

	
> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	5 min	10 min		10 min	12 min			37 min
GETRAPT

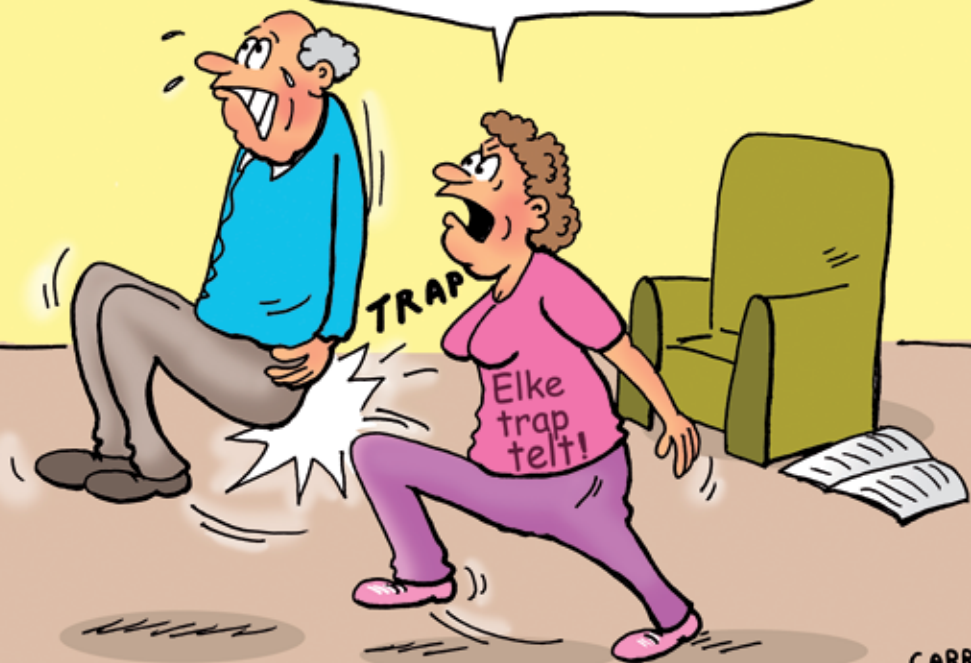
	
> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	10 min	17 min		14 min	15 min			56 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	14 min	21 min		18 min	21 min			74 min
GETRAPT



BEWEGING GAAT EEN TEVEEL AAN LICHAAMSVET TEGEN.

Komaan, vooruit,
zet je in beweging!



	
> NIVEAU 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	6 min	11 min		11 min	12 min			40 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	18 min	14 min	10 min	16 min	15 min			73 min
GETRAPT

	
> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	22 min	18 min	14 min	20 min	30 min			104 min
GETRAPT



ZORG DAT JE VOLDOENDE GEGETEN HEBT VOOR JE START MET FIETSEN.

‘We zullen doorgaan’

Proficiat, je hebt tien weken je schema gevolgd. Je conditie ging er ongetwijfeld op vooruit. Uiteraard wil je dit zo houden. Het is immers toch fijn om gezwind te fietsen. Je conditie op peil houden is niet eens zo moeilijk. Blijf fietsen. Dat is alles wat je moet doen.



Met dank aan



OKRA-SPORT Elke trap telt

www.okrasport.be
www.elketraptelt.be

Ontwerp: Gevaert Graphics nv

Foto's: Jan Crab, Jürgen Doom, Violet Corbett Brock.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.