

Fit & Actief

Fietsen

Introductie

Jong geleerd, oud gedaan. Dat geldt zeker voor fietsen. En wat is er fijner dan een fietstocht maken door de natuur. Of even die boodschap te doen op de fiets. Zo werkt u ook nog eens aan de lichamelijke conditie. Maar bij het ouder worden zijn er een aantal dingen om rekening mee te houden, zodat het op de fiets wel veilig en leuk blijft.

Misschien merkt u het zelf, het wordt lastig om op te stappen, het omkijken gaat wat stroef, u heeft moeite met het evenwicht of de knie/heup wil niet helemaal goed meer buigen. Geen reden om de fiets aan de wilgen te hangen, met een kleine aanpassing of een andere fiets kunt u weer veilig op pad!

Heeft u een elektrische fiets of bent u van plan één aan te schaffen? Een e-bike kan zeker uitkomst bieden. Door de elektrische ondersteuning is het mogelijk langer te blijven fietsen en op deze manier langer fit te blijven. Maar een ongeluk met een fiets zit in een klein hoekje. Daarom voor u 8 tips hoe u veilig fietst op een normale of elektrische fiets.

Tips veilig fietsen op een (elektrische) fiets:

1. Krijgt u moeite met opstappen? Kies voor een fiets met een lage instap. Ook handig voor heren, zo'n fiets zonder stang!
2. Stel uw zadel zo af dat u makkelijk met beide benen op de grond kunt staan.
3. Bevestig een speciale achteruitkijkspiegel als u moeite krijgt bij het omkijken.
4. Een helm voorkomt niet dat u valt, maar kan er wel voor zorgen dat u niet zwaar gewond raakt. Dit adviseren wij vooral bij een elektrische fiets.
5. Ga langzaam bij kruisingen en rem af bij uitritten, zijstraten, rotondes en als u moet oversteken. Zet de ondersteuning hierbij in de laagste stand en gebruik een lichte versnelling.
6. Zet uw voet op een omlaag staande trapper wanneer u opstapt. Zet de ondersteuning uit of op de laagste stand als u wilt weggrijden op de elektrische fiets en gebruik een lichte versnelling.
7. Op een gewone fiets rijdt iemand gemiddeld 15 tot 18 kilometer per uur. Het is verstandig ongeveer die snelheid aan te houden, ook op een elektrische fiets.
8. Heeft u nog geen geschikte (elektrische) fiets? Kies dan de fiets die bij u past. Laat u goed adviseren en probeer verschillende fietsen.



Tip | Apps voor de telefoon

1. ANWB fietsen
2. Fietsknoop
3. Fietsersbond routeplanner
4. Fiets Tracker – fietscomputer
5. Route.nl Fiets & Wandelroutes

Veel plezier!

Fit & Actief

Fietsen

Starten met fietsen

Dit schema is voor de beginner en heeft als einddoel een tocht van anderhalf uur fietsen in acht weken. U kunt dit schema op een normale of een elektrische fiets volgen. Als u na acht weken denkt dat het te snel gaat, kunt u gewoon terug in de tijd tot het punt waarvan het wel lukt.

1. Met een kleine versnelling trapt het lichter, maar worden er meer omwentelingen per minuut gemaakt. Wanneer er met een kleine versnelling wordt gefietst, is het trainingseffect groter.
2. Varieer het trainingsrondje. Steeds dezelfde trainingsrondjes werkt eentonigheid in de hand, en dat komt de motivatie niet ten goede.
3. Let niet op snelheid of afstand. U begint net met fietsen en het eerste doel is om anderhalf uur onafgebroken te fietsen.
4. In een groep of samen met iemand fietsen is leuk, maar let er wel op dat u uw eigen tempo blijft aanhouden en niet boven uw eigen kunnen fietst.
5. Neem een horloge mee zodat u de opgegeven tijden in het schema kunt volgen.
6. Blijf goed naar het eigen lichaam luisteren en geniet van het fietsen!

Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer
15 minuten rustig	20 minuten rustig	25 minuten rustig	35 minuten rustig	35 minuten rustig	50 minuten rustig	45 minuten rustig	60 minuten rustig
Week 5		Week 6		Week 7		Week 8	
1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer
35 minuten rustig	35 minuten rustig	10 minuten rustig + 5 minuten sneller. Dit doet u 2 keer, daarna 20 rustig (50 minuten)	70 minuten rustig	10 minuten rustig + 8 minuten sneller. Dit doet u 2 keer, daarna 30 rustig (66 minuten)	70 minuten rustig	10 minuten rustig + 15 minuten sneller. Dit doet u 2 keer, daarna 20 rustig (70 minuten)	90 minuten rustig

Veel plezier!

Fit & Actief

Fietsen

Spierversterkende oefeningen

Door regelmatig oefeningen te doen worden niet alleen de spieren, maar ook de pezen en botten sterker.

Oefening 1: Rompoefening

Uitgangspositie: In spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Plaats beide handen in de zij.

- Draai uw bovenlichaam rustig naar rechts en weer terug naar het midden.
- Herhaald deze oefening met een draai naar links.
- Houd uw knieën licht gebogen en uw buik ingetrokken.
- Probeer uw heupen stil te houden (ga eventueel voor een spiegel staan).
- Doe deze oefening circa 10 keer met 3 herhalingen.

Variatie:

- Verzwaar de oefening door uw handen op uw schouders te leggen.
- Strek uw armen zijwaarts op schouderhoogte.



Oefening 2: Stap op en af

Uitgangspositie: Sta met 2 benen op de grond voor een opstapje of traptrede, eventueel met ondersteuning en anders de handen in de zij.

- Begin met uw rechterbeen en stap op de eerste tree/opstapje.
- Vervolgens plaatst u ook uw linkerbeen naast het rechterbeen
- Daarna weer afstappen eerste met rechts en vervolgens met links
- Wissel rechts en links opstappen steeds af
- Doe deze oefening circa 10 keer met 3 herhalingen

Variatie:

- Probeer zonder ondersteuning
- U mag proberen met 2 benen tegelijk één tree omhoog te springen, let op veiligheid!



Oefening 3: Balans

Uitgangspositie: Maak op de vloer een lijn van 2 meter van een draad wol of een touwtje. Bijvoorbeeld in de hal of in de keuken.

- Plaats de voeten achter elkaar met een kleine ruimte tussen de voeten.
- Kijk vooruit en loop langs de lijn met kleine rechte passen en zonder te slingeren.
- Loop een paar keer per dag langs de lijn op en neer.

Variatie:

- Loop met kleine passen langs de lijn met de armen naar voren alsof je een fietsstuur vasthoudt.
- Loop met kleine passen langs de lijn en hef de knie zo hoog mogelijk, om de beurt links en rechts.



Veel plezier!