

# Fietsen

**Met:**  
voorbereiding + tips over gezonde voeding + kleding en soorten fietsen + warming-up /  
rekoefeningen + training en trainingsopbouw + fietsschema's en handige tips



fietsen

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Een campagne van

 **NISB** Nederlands Instituut  
voor Sport & Bewegen

Ondersteund door

**menz's**

## Stap op die pedalen

**Fietsen. Bijna iedereen doet het, bijna iedereen kan het. Bij elk gezin in Nederland staan wel één of meer fietsen in de schuur. Om mee naar het werk te gaan of om boodschappen mee te doen. Ook steeds meer mensen ontdekken de fiets als recreatiemiddel. Geen wonder, want fietsen werkt ontspannend en is een prima manier om actief van de natuur en de buitenlucht te genieten. Dus wat let u?**

"Ik ken geen mooie route", hoor ik u denken. Een bezwaar dat u zo opzij kunt zetten. Want mooie routes zijn er in overvloed, ook bij u in de buurt. Het fietsknooppuntensysteem heeft Nederland al bijna helemaal 'veroverd'. Hiermee fietst u van knooppunt naar knooppunt en bepaalt u zelf de lengte van uw tocht. Kiest u voor een kant-en-klare route, elke VVV biedt een reeks van tochten aan. En heeft u de smaak te pakken, kies dan eens voor een van de Landelijke Fietsroutes (LF-routes). Deze bewegwijzerde routes laten u de mooiste stukjes van Nederland zien en zijn zeer geschikt voor een meerdaagse fietstocht. Om u bij uw zoektocht naar een route te helpen stelt het Landelijk Fietsplatform jaarlijks de Fietsideeënkaart samen. Geen kaart om op te fietsen, maar een kaart die een actueel overzicht biedt van de vele recreatieve fietsmogelijkheden in ons land. De laatste editie van deze kaart treft u aan in deze StartFitKit.

"Oké, een fietsroute uitzoeken lukt wel, maar mijn conditie is niet zo goed." Ook dat is geen reden om niet op de fiets te stappen. Juist niet, want fietsen maakt gezond en sterk. Daarbij is de kans op blessures minimaal. Als u regelmatig fietst, verbetert uw conditie zeer snel. U bent weerbaarder tegen ziektes en zit lekkerder in uw vel.

Pak dus uw fiets en ga eropuit. Voor een uurtje, een middag of een hele dag. Vergeet vooral niet om onderweg regelmatig af te stappen. Gewoon bij een bankje langs de route of lekker op een terrasje, napratend over wat u gezien hebt onderweg. Dat wordt gegarandeerd genieten!

Jan Dijkema  
Voorzitter Landelijk Fietsplatform  
[www.nederlandfietsland.nl](http://www.nederlandfietsland.nl)



U wilt (meer) gaan fietsen? In dit boekje staat hoe u dit stap voor stap kunt aanpakken. U vindt hier niet alleen tips over kleding en voeding, maar u leest ook hoe u blessures kunt herkennen en voorkomen. Neem dit boekje rustig door en stap op de fiets. Veel lees- en fietsplezier!



## Inhoudsopgave

### 4. Nederland fietsland

#### In zes stappen naar een actieve leefstijl:

#### 7. Stap 1: De voorbereiding

#### 9. Stap 2: Stel uw doel vast

#### 10. Stap 3: Beginnen maar!

#### 11. Stap 4: Opbouw van de training

#### 14. Stap 5: Niet opgeven!

#### 15. Stap 6: Hoe nu verder?

#### 16. Trainen met uw hartslag

#### 17. Voorkom blessures

#### 19. NISB en 30minutenbewegen

#### 22. Nuttige adressen

#### 23. Colofon

**Wist u dat?**

**Fietsers die de norm halen, hebben 50% minder kans op een hartaanval.**

## Nederland fietsland

**Wie aan Nederland denkt, denkt aan klompen en kaas, maar ook aan fietsen. We gebruiken de fiets niet alleen als vervoermiddel, maar ook om recreatief of sportief bezig te zijn. De fietsmogelijkheden in Nederland zijn eindeloos. U kunt bijvoorbeeld lekker rondfietsen in de omgeving.**

En wilt u wat verder weg? In de fietsideeënkaart en op internet vindt u een gevarieerd aanbod van fietstochten. Voor de wielrenners en mountainbikers zijn er speciale toerfietsclubs. Achterin dit boekje vindt u een overzicht met nuttige adressen en links.

Voor veel mensen is fietsen een van de makkelijkste manieren om actief bezig te zijn. Hebt u nog nooit gefietst? Schroom dan niet om fietsles te nemen. Er zijn genoeg mogelijkheden, ook als u een beperking hebt waardoor u niet zelfstandig kunt fietsen. Met de tandem bijvoorbeeld of een elektrische fiets.

### Je hebt fietsen en fietsen

Even een rondje fietsen is waarschijnlijk de meest bekende fietsvorm. Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden.

### Toerfietsen

Op een fiets zonder of juist met zeven versnellingen of misschien op een fiets met elektrische trapondersteuning. U kunt gewoon een rondje fietsen bij u in de buurt, of kies een van de vele routes die zijn uitgezet (zie p. 22, Nuttige adressen).

### Wielrennen op de weg

Hard fietsen op smalle bandjes, individueel of met een groep. Veel verenigingen zetten toertochten uit.

### Wielrennen op de baan

Een dynamische, snelle en spannende sport. Deze tak van de wielrensport wordt beoefend op een speciaal daarvoor aangelegde baan.

### Mountainbiken

Voor de avonturiers onder ons: fietsen op een onverhard en heuvelachtig terrein. Nederland kent veel mountainbikeroutes. Deze gaan vooral over smalle paadjes in het bos.

### Ligfietsen

Misschien ziet u ze af en toe voorbijkomen. Bezitters van een ligfiets roemen de ontspannen fietshouding. Nog een voordeel: de kans op zadelpijn is klein. U kunt zonder al te veel trainen al mooie, lange tochten maken.

### Fietscross

Fietscross wordt ook wel BMX genoemd. In deze wielersport zijn snelheid, behendigheid en fietsbeheersing belangrijk.

### Binnen fietsen

Bij slecht weer kunt u met uw eigen fiets ook binnen trainen. De Tacx-trainer is hiervoor een goed hulpmiddel: dit is een standaard waarin u het achterwiel van uw eigen fiets plaatst.

### De hometrainer

Een andere manier om binnen te trainen is de hometrainer. Hometrainers zijn er in allerlei soorten en maten. De zogenoemde ergotrainers zijn computergestuurde hometrainers die u kunt instellen op verschillende trainingsprogramma's.



Marius van Aken (45) houdt van fietsen. "Op zondagochtend ga ik regelmatig met mijn twee beste vrienden mountainbiken. We laden de fietsen op de auto en rijden dan naar het bos. We fietsen ongeveer anderhalf uur. En natuurlijk maken we er als jongens onder elkaar een wedstrijdje van: wie is het eerst boven? Het is heerlijk om buiten te zijn. En het bos is prachtig in de ochtend. Twee jaar geleden ben ik wel gevallen. Gelukkig heb ik er niets aan overgehouden. Alleen is mijn linkerknie na het sporten wat stijver. Maar ik laat me niet afschrikken. Fietsen is voor mij echt een uitlaatklep. Ik kan mijn drukke baan even van me afzetten. En ik krijg er ontzettend veel energie van."



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 1: De voorbereiding

- Wat heb ik nodig?
- Voeding
- Veilig fietsen

#### 1.1 Wat heb ik nodig?

**Wilt u direct aan de slag? Pak uw fiets en ga ervoor! Met onderstaande tips gaat u goed voorbereid op pad.**

##### De basis: een goede fiets

Niets is fijner dan een goedlopende fiets die lekker zit en goed stuurt. U voorkomt blessures en zadelpijn en kunt ontspannen genieten van uw fietstocht en van de omgeving. Hebt u geen goede fiets en overweegt u een nieuwe te kopen? Bedenk dan wat u wilt uitgeven. Medewerkers van de fietswinkel adviseren u graag.

Dagelijks gebruik	stevige en veilige fiets
Boodschappen doen/naar school/naar het werk	stevige en veilige fiets
Tochten over verharde weg	sportieve, lichte fiets
Tochten over onverharde weg	ATB/mountainbike

##### Fietskleding

Goede fietskleding is erg prettig. De kleding is misschien wat kostbaar, maar u hebt er jarenlang plezier van.

##### Fietsbroek

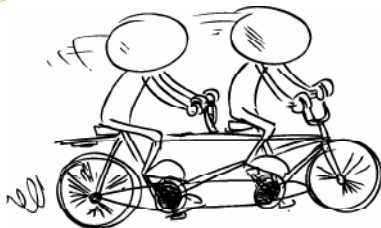
Een goede fietsbroek heeft een stuk zeem ter hoogte van het zitvlak. Dit voorkomt zadelpijn. Let erop dat er zo min mogelijk naden zitten op plekken die kunnen gaan knellen. Fietsbroeken zijn verkrijgbaar met korte, halflange en lange pijpen, in zowel strakke als wijde modellen.

##### Regenkleding

Goede regenkleding is regenbestendig, winddicht, ademend en heeft mogelijkheden om ventilatieopeningen te maken. Maar deze drie eigenschappen zijn moeilijk te combineren. U vindt ze vooral bij duurdere regenpakken (gemaakt van bijvoorbeeld goretex).

##### En verder

Zorg voor lekker zittende en ventilerende bovenkleding, fietsschoenen (bijvoorbeeld uw eigen sportschoenen), eventueel fietshandschoentjes en een helm.



## 1.2 Voeding

Als u begint met sporten is het niet nodig om ineens veel meer of heel anders te gaan eten. Voor recreatieve sporters is voeding volgens de Schijf van Vijf voldoende. Wilt u zeker weten dat u gezond eet? Zorg dan dat uw lichaam dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht binnenkrijgt en gebruik elke dag iets uit de volgende groepen:

- groente, fruit
- brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- melk(producten), kaas, vlees, vis, kip, ei, tahoe
- halvarine, margarine, olie
- (mineraal)water, frisdranken (zonder energie), koffie en thee (zonder suiker)

(Bron: Voedingscentrum)

## 1.3 Veilig fietsen

Fietsers zijn kwetsbaar in het verkeer. Let op uw veiligheid en die van uw medeweggebruikers.

### Enkele tips:

- Zorg dat u zichtbaar bent. Een fiets zonder licht is in het donker pas op het allerlaatste moment zichtbaar. Als fietser bent u verplicht om zowel een goed functionerend voor- als achterlicht te hebben.
- Reflectoren zijn verplicht: een rode reflector achterop de fiets en witte of gele reflectoren in de trappers en aan de wielen.
- Als u aan wielrennen of mountainbiken doet, vaak in groepsverband, is een fietshelm een must. Voor gewone fietsers is een helm minder noodzakelijk, al verhoogt het wel de veiligheid. Datzelfde geldt voor knie- en elleboogbeschermers.
- Koopt u een helm? Neem dan een goedgekeurde, schokabsorberende helm. Let ook op het draagcomfort en op de ventilatie.
- Maak uw fiets veilig. Een kettingkast en jasbeschermers voorkomen dat uw kleding tussen de ketting of spaken terecht komt. Zorg voor de juiste gewichtsverdeling, als u spullen meeneemt. Dat geldt ook voor het plaatsen van kinderzitjes. Kies altijd voor een goedgekeurd zitje.
- Zorg dat uw fiets in goede staat is: controleer of de remmen en versnellingen werken en of de bel het doet.

## Tips voor eten, drinken & fietsen:

Tijdens het fietsen gaat u transpireren. Zorg ervoor dat u dit vochtverlies aanvult. Gewoon water drinken is voldoende. Vruchtensappen of energiedrankjes zijn ook goed, maar deze drankjes bevatten suikers.

Fietsen met een (te) volle maag is vervelend. Eet dus ruim voordat u gaat sporten. Wanneer u kort gaat fietsen, is van tevoren eten niet nodig.

Start niet met sporten wanneer u al trek hebt. Neem dan bijvoorbeeld een banaan, mueslireep, krentenbol of ontbijtkoek. Die kunt u ook eten vlak voordat u gaat sporten.

## In zes stappen naar een actieve leefstijl

## Stap 2 : Stel uw doel vast

- Kleine stappen voor een groter doel
- Weekplanner

## 2.1 Kleine stappen voor een groter doel

U wilt uw leefstijl veranderen en (meer) gaan bewegen. Het is goed om vast te stellen wat u graag wilt bereiken. Denk hierbij in kleine stappen: u hoeft niet meteen de Elfstedentocht per fiets af te leggen. Een eerste doel kan zijn om vijf keer per week een half uur te bewegen. Of om deel te nemen aan de fietsvierdaagse bij u in de buurt.

### Bepaal uw doel met de volgende vragen:

- Wat vindt u leuk om te doen?
- Waar wilt u gaan fietsen?
- Op welke dagen en op welk tijdstip wilt u gaan fietsen?
- Hoeveel tijd kunt en wilt u per keer voor het fietsen uittrekken?
- Welk doel wilt u over 1 maand / 2 maanden / 6 maanden / 1 jaar bereiken?

## 2.2 Weekplanner

In de introductiefolder van de StartFitKit vindt u een weekschema waarin u uw vorderingen kunt bijhouden.



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 3 : Beginnen maar!

- Warming-up

#### 3.1 Warming-up

Met een goede warming-up zorgt u niet alleen voor betere prestaties tijdens de training, maar u voorkomt ook spierpijn, overmatige vermoeidheid en blessures. Wanneer u recreatief gaat fietsen, is een warming-up meestal niet nodig. Wilt u stevig gaan fietsen of gaan mountainbiken? Doe dan de eerste twintig minuten rustig aan en bouw het tempo langzaam op.

Bij de warming-up horen rekoefeningen. Hiermee brengt u uw spieren op lengte. De volgorde is altijd: eerst rustig fietsen, daarna de rekoefeningen en vervolgens het hoofdprogramma van de training. Fiets na de training rustig uit en begin met de cooling-down met rekoefeningen.

**Bij het uitvoeren van rekoefeningen gelden enkele belangrijke regels:**

- Lees eerst pagina 27 van het boekje 'Bewegen'.
- Ga vervolgens in de gewenste uitgangspositie staan tot u een lichte spierspanning voelt.
- Houd deze spanning vijftien tot twintig tellen vast.



#### Tips voor rekoefeningen:

Het rekken van de spieren mag geen pijn doen. Als het toch zeer doet, stop er dan mee.

U kunt het best de rekoefening per spiergroep drie keer herhalen, zowel links als rechts. In het boekje 'Bewegen' uit de StartFitKit vindt u diverse oefeningen.



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 4 : Opbouw van de training

- Trainingsschema

#### 4.1 Trainingsschema

Werkt u graag naar een doel aan de hand van een planning? Of laat u het liever aan het toeval over? In stap 4 krijgt u handvatten om in actie te komen. Het trainingsschema kunt u gebruiken voor een evenwichtige en veilige opbouw van uw fietsconditie.



*Soraya Kahloui (27) stapt regelmatig op de fiets voor een tochtje met vriendinnen. "Onze club bestaat uit acht meiden en de meesten ken ik nog van de basisschool. Dat is heel bijzonder. Als we op pad gaan, doet iedereen wat: de een zorgt voor de route, de ander voor broodjes en drinken. We fietsen ongeveer veertig kilometer per keer. En onderweg gaan we ergens picknicken. De fietstochten zijn voor mij echte uitjes: het zijn ideale momenten om lekker bij te kletsen. Het gaat echt om de gezelligheid. Tussendoor stoppen we bij een cafeetje voor koffie en appeltaart. Dat mag dan ook, want die calorieën fietsen we er daarna weer af!"*

## 4.1.2 Trainingsschema beginners

Bij dit trainingsprogramma wordt uitgegaan van drie trainingen per week gedurende acht weken. Verdeel de drie dagen over de week, zodat u na de training een rustdag hebt. Duurtempo wil zeggen dat u constant in eenzelfde tempo fietst, zonder te versnellen of te onderbreken.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
2	5x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	3x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	5x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
3	4x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	3x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
4	2x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 20 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	2x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
5	2x 20 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 25 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	2x 20 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
6	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
7	30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 40 min. duurtempo	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 40 min. duurtempo
8	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 50 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo

(Bron: [www.fietscoach.nl](http://www.fietscoach.nl))

## 4.1.3 Trainingsschema gevorderden

Hier gaan we uit van drie trainingen per week gedurende acht weken, van gemiddeld 40 minuten. Ook hier geldt: wissel de trainingsdagen af met rustdagen.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo
2	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo
3	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 70 min. duurtempo
4	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo 2	30 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 70 min. duurtempo
5	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 80 min. duurtempo
6	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 80 min. duurtempo
7	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 100 min. duurtempo
8	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 120 min. duurtempo

(Bron: [www.fietscoach.nl](http://www.fietscoach.nl))

## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### 5.1 Hebt u uw doel bereikt?

U hebt uzelf een doel gesteld. U hebt een planning gemaakt en deze geheel (of gedeeltelijk) uitgevoerd. En uiteindelijk is het doel gehaald. Hoe is het bevallen?

### 5.2 Stel eventueel uw doelen bij

Hebt u uw doel niet bereikt? Gebruik deze checklist om te onderzoeken hoe dat komt.

#### Checklist

- Hebt u alle trainingen uitgevoerd, of hebt u veel sportdagen moeten overslaan?
- Waren de trainingen te zwaar of te licht?
- Bent u wellicht te streng geweest voor uzelf?
- Waren de doelen haalbaar?
- Waren de trainingen voor u op het juiste moment in de week?
- Is fietsen eigenlijk wel uw sport of kiest u liever voor een andere vorm van bewegen?
- In de StartFitKit bevinden zich ook boekjes over zwemmen, wandelen en hardlopen.



## Stap 5 : Niet opgeven!

- Hebt u uw doel bereikt?
- Stel eventueel uw doelen bij



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### 6.1 Volgende doelstelling

U hebt uw doel behaald, gefeliciteerd! Bevalt dit goed, dan kunt u doorgaan op de ingeslagen weg. Smaakt het naar meer, dan kunt u een volgend doel vaststellen.

### 6.2 Alleen of met anderen

Fietsen kunt u gemakkelijk in uw eentje doen. U kunt gaan wanneer het u het beste uitkomt. Maar u kunt natuurlijk ook gaan fietsen met vrienden. Hebt u geen beweegmaatje? Kijk dan voor de perfecte match op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl)

### 6.3 Zelf of georganiseerd

Wanneer u fietst bij een wielerveding, sport u onder begeleiding. Door gericht en individueel advies van een professionele trainer voorkomt u blessures en verhoogt u uw plezier in sporten.

#### Wilt u meer informatie?

Kijk dan achterin dit boekje op de pagina met nuttige adressen.



## Stap 6 : Hoe nu verder?

- Volgende doelstelling
- Alleen of met anderen
- Zelf of georganiseerd





Wist u dat?

Regelmatige fietsers zijn gemiddeld 10 jaar jonger dan hun werkelijke leeftijd.

## Trainen met uw hartslag

### Hartslagfrequentie

Het hart geeft voortdurend informatie over de toestand van het lichaam. Zo kan een verhoogde rustpols onvoldoende herstel betekenen of aanwijzingen geven over opkomende infecties (bijvoorbeeld verkoudheid). De hartfrequentie is een goede maatstaf voor de intensiteit van de trainingsinspanning. Een veelgebruikte stelregel luidt: uw maximale hartslag is 220 minus uw leeftijd (= 100 procent). Afhankelijk van de intensiteit traint u vaak met een hartslag die varieert van 60 tot 80 procent van uw maximale hartslag. Dit gaat bij sporten in het water niet op. Dan is de hartslag namelijk dertien tot vijftien slagen lager.

### Uw hartslag meten

Tegenwoordig zijn er allerlei hartslagmeters op de markt die uw hartslag in de gaten houden tijdens het sporten. U kunt ook zelf uw hartslag meten:

- Leg twee vingers op de binnenzijde van uw pols.
- Tel het aantal slagen gedurende vijftien seconden.
- Vermenigvuldig dit aantal met vier om uit te komen op het aantal slagen per minuut.

Er zijn een aantal momenten om uw hartslag te meten. Begint u pas met trainen? Dan is het goed om uw hartslag te noteren. Als u dat bij elke training doet, kunt u bijhouden of uw hartslag in de loop van de tijd verandert.

### De basishartslag

Om de rusthartslag te meten, gaat u vijf minuten stil zitten. Adem rustig en meet dan uw hartslag op.

### Andere meetmomenten

Om een goed beeld van uw conditie te krijgen, meet u ook op drie andere momenten uw hartslag:

- Voordat u met de training begint.
- Direct na de inspanning (wanneer u stopt met sporten).
- Direct nadat u een sprintje hebt getrokken.

**LET OP:** met deze methode schat u de belasting van uw lichaam grofweg in. Houdt u regelmatig uw hartslag bij, dan ziet u of u fitter wordt of niet.

## Voorkom blessures

Hoewel fietsen geen sport is met veel risico's, kunt u toch een blessure krijgen. Meestal is dit een overbelastingsblessure, die kan ontstaan wanneer uw fiets niet goed is afgesteld. Laat u dus goed adviseren bij de fietswinkel. Een beginnende overbelasting herkent u aan zeurende pijn of stijfheid die in eerste instantie alleen na de training optreedt. Later kunt u er ook bij het begin van uw training last van krijgen. In het begin is het nog mogelijk om door deze pijn of stijfheid heen te fietsen. Maar dat is niet verstandig: de klachten komen vaak heviger terug.

Hebt u een blessure, vraag dan om advies bij uw (sport)arts of fysiotherapeut. Hij of zij kan u adviseren, zodat u snel herstelt van uw blessure. Let erop dat de blessure volledig is hersteld, voordat u weer begint met trainen. De kans is anders groot dat de blessure terugkeert of dat er een nieuwe blessure optreedt.

### Wanneer bent u hersteld van een blessure?

- Als de plek van de blessure geen pijn meer doet.
- Als het betreffende lichaamsdeel niet meer stijf wordt tijdens of na een training.
- Als de spier of het gewricht weer de oude beweeglijkheid terug heeft.
- Als het geblesseerde lichaamsdeel zijn kracht weer terug heeft.



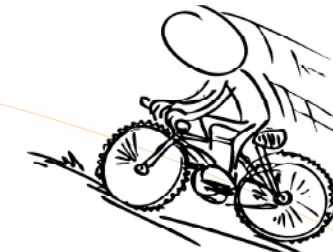
## Aantal minuten om een versnapering te verbranden

Versnapering	Aantal min. fietsen
Broodje gezond	20
Ijsje	9
Haring	18
Punt vlaai	23
Saucijzenbroodje	42
Pudding	30
Frikadel	28
Punt slagroomtaart	37
Handje pinda's	18

**Wist u dat?**

Wanneer u voldoende fietst, verbetert uw conditie snel.

*Joke de Keijzer (39) fietst dagelijks. "Ik breng mijn kinderen op de fiets naar school en fiets dan door naar mijn werk. En 's middags haal ik de kinderen weer van school. Als je het allemaal optelt, fiets ik ongeveer tien kilometer per dag. Ik vind het heerlijk. De kinderen houden ook van fietsen. Bart, de oudste, is nu zeven en heeft voor zijn verjaardag een crossfiets gekregen. Hij is zo trots als een pauw en scheurt er lustig op los. De jongste is vier en een half. Als we een eindje gaan fietsen, zit ze het liefst bij mij achterop."*



## NISB en 30minutenbewegen

Initiatiefnemer van de StartFitKit is het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat Nederlanders wil aansporen om meer te sporten en te bewegen. Zo wil NISB participatie, leefbaarheid en gezondheid in ons land bevorderen.

NISB is de vader van de landelijke leefstijlcampagne 30minutenbewegen. Met deze campagne richt NISB zich op alle Nederlanders met de boodschap om meer te (gaan) bewegen.

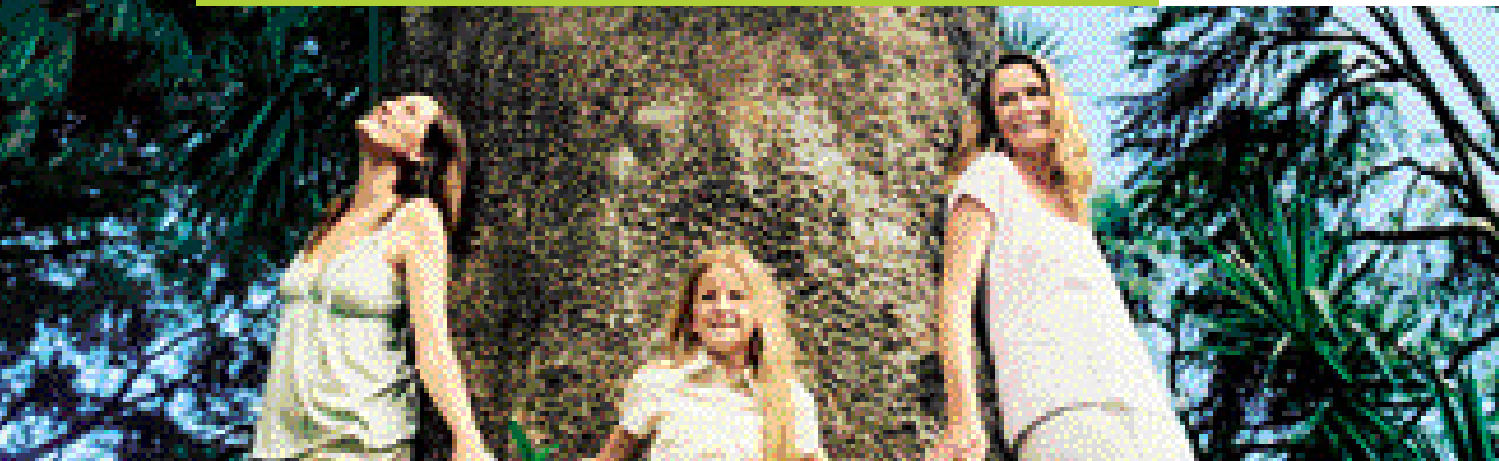
In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voert NISB van 2007 tot 2010 deze leefstijlcampagne uit, samen met provinciale en lokale partners. Verschillende doelgroepgerichte activiteiten worden ontwikkeld om mensen bewust te maken van de beweegnorm. Met acties en bewegeevenementen in het land worden mensen aangespoord in beweging te komen.



**Wist u dat?**

Fietzers zijn weerbaarder tegen ziektes.

Alpro® soya, Make your body  
the best place to live



Werken, reizen, theater bezoeken, lezen, op de kleinkinderen passen, met vrienden afspreken, uit eten gaan..... Door al die activiteiten staat u midden in het leven. En kunt u volop genieten! Voorwaarde is natuurlijk wel een goede gezondheid. Gelukkig kunt u daar zelf veel aan doen. Gezond eten en bewegen bijvoorbeeld. De Alpro® soya producten bieden daarbij in alle opzichten een helpende hand.



### Wat is soja?

De sojaboon is een peulvrucht, net als linzen of bruine bonen. Het is een boon vol voedingskracht! Elke sojaboon zit namelijk boordevol voedingsstoffen zoals eiwitten, goede vetten, vitamines, mineralen en vezels. Bij Alpro® soya wordt gebruik gemaakt van de hele sojaboon.

### Goed voor u

Met de producten van Alpro® soya maakt u een gezonde keuze. Net als andere plantaardige voedingsmiddelen vullen ze de maag en leveren volop vezels, vitamines en mineralen. Maar er zijn voor u nog een aantal extra redenen voor producten van Alpro® soya te kiezen. Ze zijn 100% plantaardig en bevatten daardoor geen cholesterol en zijn arm aan verzadigde vetten. En dat is gunstig, want met het ouder worden is het zaak het cholesterolgehalte van uw bloed onder controle te houden. Beperken van het verzadigd vet in uw voeding helpt daarbij. Ook zijn sojaproducten van Alpro® soya verrijkt met calcium, Dit is een belangrijke bouwstof voor de botten, die u elke dag nodig heeft om uw botten stevig en gezond te houden.

### Assortiment

Alpro® soya heeft een groot assortiment lekkere, gezonde producten. Van een drink bij het ontbijt: tot een heerlijke vanille dessert als toetje. Voor elk moment van de dag biedt Alpro® soya iets lekkers én gezonds.



### Duurzame keuze

Met de keuze voor plantaardige voeding maakt u niet alleen een gezonde keuze voor uzelf, maar maakt u ook een duurzame keuze voor de wereld. Dit komt omdat plantaardige voeding het milieu veel minder belast dan dierlijke voeding. Voor de productie van plantaardig eiwit, is veel minder energie nodig dan voor de productie van dierlijke eiwitten. Er is tien keer minder grondoppervlak nodig, elf keer minder fossiele brandstoffen en maar liefst honderd keer minder water ( John Robbins Food Revolution Philosophy). Voor de producten van Alpro® soya worden geen tropische regenwouden gekapt. Er wordt geteeld op originele landbouwgronden en bovendien maakt Alpro® soya gebruik van sojaplanten die niet genetisch gemodificeerd zijn. Dit wordt streng gecontroleerd.

### Maak eens heerlijk plantaardige cappuccino

#### Benodigheden:

300 ml Alpro® soya Natural fresh

200 ml espresso ( uit uw espresso apparaat of uit een zakje)

1. Verwarm de Alpro® soya Natural Fresh en klop deze stevig op
2. Giet de hete espresso in 4 kopjes en verdeel de schuimige melk erover

## Nuttige adressen

### Nederlandse Toer Fiets Unie

Landjuweel 5  
3905 PE Veenendaal  
T (0318) 58 13 00  
www.ntfu.nl

### De Fietsersbond

T (030) 291 81 71  
www.fietsersbond.nl

### Stichting Landelijk Fietsplatform (landelijke fietsroutes)

Berkenweg 30  
3818 LB Amersfoort  
T (033) 465 36 56  
www.landelijkfietsroutes.nl

### Fietsen Scoort

Postbus 2125  
4460 MC Goes  
T (0113) 25 00 51  
www.fietsenscoort.nl

### Fietsgilde Apeldoorn

Gep Briennesse  
T (055) 366 10 20  
www.fietsgilde-apeldoorn.nl

### Binnenfietsen

www.tacx.nl

### Ligfietsen

www.ligfiets.net  
*Technische informatie over fietsen*

### Coach

www.fietscoach.nl

*NS-Nederland publiceert op haar website in haar rubriek 'Actief' enkele tientallen bewegwijzerde fietsroutes. Ze beginnen en eindigen bij een station, waar u de routetoelichting kunt kopen of gratis kunt krijgen als houder van een NS-kaart. U kunt de routetoelichting gratis downloaden. Op de grotere stations is de folder 'Fiets en Trein' af te halen.*  
www.ns.nl

### Fietsen

Fiets.startpagina.nl

### Binnenfietsen

www.tacx.nl

### Diverse startpagina's

Fietswinkels.startpagina.nl  
Fietsmerken.startpagina.nl  
Toerfiets.startpagina.nl  
Wielrennen.startpagina.nl  
Wielrentraining.startpagina.nl  
Fietsroutes.startpagina.nl  
Mountainbike.startpagina.nl  
Fietsvakantie.startpagina.nl

### De Fietsersbond

T (030) 291 81 71

### Voeding

www.voedingscentrum.nl

### Samen sporten?

www.beweegmaatje.nl

### Sportblessures

www.voorkomspportblessures.nl



## Colofon

### Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

#### Postadres:

Postbus 64  
6720 AB Bennekom

#### Bezoekadres:

Heelsumseweg 50  
6721 GT Bennekom

**T** (0318) 49 09 00

**F** (0318) 49 09 95

**E** info@30minutenbewegen.nl

**W** www.30minutenbewegen.nl

#### Met dank aan:

Auteur:

Jolanda de Zeeuw

Eindredactie:

Juul van Rijn, Karin Vrielink

Fotografie:

Beeldbank NISB

Illustraties:

Hazim Jalil

Grafische Vormgeving:

Concentus Marketing BV, Hilversum

Drukwerk:

Mediadam BV, Amsterdam

Met medewerking van:

Tekstschrijvers.nl, Nijmegen en

Maud van der Woude Tekstwerk, Groningen

Dit boekje maakt deel uit van de StartFitKit die vanaf oktober 2008 in Nederland wordt gedistribueerd. De StartFitKit bevat vier boekjes over Zwemmen, Fietsen, Wandelen en Hardlopen, kortingscoupons en leuke gadgets. U kunt de StartFitKit bestellen bij NISB.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NISB.



### **Beweegnorm**

30minutenbewegen is de landelijke campagne die sporten en bewegen stimuleert. Waarom? Je voelt je fitter, je ontmoet mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten.

Opvallend is dat maar liefst veertig procent van de Nederlanders onvoldoende beweegt. Met de campagne 30minutenbewegen laat NISB Nederlanders zien dat een kleine investering in tijd een groot verschil kan maken in de gezondheid. Bewegen is bovendien een verrijking van het dagelijks leven.