

A first-person perspective shot of a person's feet wearing brown and black hiking boots with blue laces, resting on a lush green field of tall grass. In the background, there are rolling green hills and blue mountains under a clear sky.

Bert Ackaert

WANDEL JE FIT



Bert Ackaert

WANDEL JE FIT

De makkelijkste weg naar een betere conditie

Met handig
12 weken-
stappenplan



LANNOO

VOORWOORD

Kinderen doen zingen, dansen, spelen en springen, dat is kort samengevat wat ik de voorbije twintig jaar heb gedaan. Het was een wilde rit waarbij mijn agenda vaak zo vol zat dat ik me afvroeg hoe ik alle activiteiten ooit gedaan zou krijgen. Het is als volwassene een heuse opdracht om voldoende tijd te maken voor de dingen die niet altijd dringend lijken, maar wel belangrijk zijn: tijd voor jezelf, je gezin, je vrienden en familie.

Naarmate je wat ouder wordt, eist deze hectiek af en toe zijn tol. Ook ik kreeg gaandeweg meer en meer het gevoel dat ik mezelf beter moest gaan verzorgen. In het kader van het tv-programma **Perfect?** ging ik daarom met de hulp van specialisten op zoek naar mogelijke oplossingen om fitter en gezonder te worden. Ik werd letterlijk van top tot teen onderzocht, gescand, geplooid en gerekt. Verschillende keren viel mijn mond open van verbazing over de schade die mijn lichaam de afgelopen decennia al had opgelopen. Meer en meer besepte ik dat het lichaam zich heel goed aanpast aan onze levensstijl, zowel in positieve als in negatieve richting. Ik besloot meer actie te ondernemen in de goede richting.

Op dagen wanneer ik de hele tijd stond te zingen, dansen en springen, had ik mijn portie beweging wel gehad. Daarnaast werd mijn voornaamste vorm van bewegen het wandelen op mijn loopband, die ik thuis voor de televisie heb geïnstalleerd. Omdat ik niet veel tijd heb en ook niet graag loop, wandel ik altijd in een stevig tempo een helling op. Dan puf en zweet ik wel eens, maar ik houd er steeds een goed gevoel aan over, zelfs al heeft de training maar een kwartiertje geduurd. Alles wat ik kan doen, is beter dan wat ik niet gedaan heb. Het zijn deze kleine, gezonde gewoonten die op lange termijn een groot verschil maken. Je geeft jezelf het signaal dat je het belangrijk vindt om voor jezelf te zorgen.

Ik hoop dat ook jij overtuigd raakt dat fitter en gezonder worden niet onmogelijk voor je is, hoe moeilijk het momenteel ook lijkt. Start klein en vertrouw erop dat deze kleine inspanningen over een langere periode een wereld van verschil maken. Ergens in jou zit nog steeds het kind dat geniet van springen, dansen, spelen en zingen. Breng dat maar opnieuw tot leven.

Hopelijk ga je met de tips en kennis uit dit boek daadwerkelijk aan de slag. Ik wens je alvast veel beweegplezier!

KAREN DAMEN



VOORWOORD 4

INLEIDING 12

GETUIGENIS 18

**DEEL 1: WAAROM
WANDELEN?** 23

Kan je fit worden door te wandelen? 27

Doe de beweegtest 28

De beweegpiramide 34

Telt wandelen om fitter te worden? 37

Stapstenen van dit deel 38





INHOUD

DEEL 2: EEN STAP TERUG

Ben je gedoemd om te falen?	41
Waarom de meeste programma's niet werken voor jou	44
Waarom we niet (meer) bewegen	50
Stapstenen van dit deel	62
	64



DEEL 3: EEN STAP IN DE GOEDE RICHTING

Een garantie op succes?	69
Gedoemd om te slagen?	70
Word je eigen coach	74
Stap 1: ken jezelf	78
Stap 2: beslis	78
Stap 3: definieer je doelen	82
Stap 4: ontwikkel jouw systeem	83
Hoe gefocust blijven?	86
Stapstenen van dit deel	96
	98





DEEL 4: WANDEL JE FIT

Belangrijkste zaken eerst	101
Hoe fit ben je al? Doe de test.	102
Hoe fit je wordt van wandelen	104
Voordelen van wandelen	108
Nadelen van wandelen	110
Hoe wandelen?	112
Wandelen en energieverbruik	114
Wandelvoeding	120
Wandelblessures voorkomen en genezen	128
Wandelmateriaal	134
Stapstenen van dit deel	136
	148



DEEL 5: WANDEL-PROGRAMMA'S

Word je eigen coach:	151
een programma dat werkt voor jou	152
Programma's	156
Wandelprogramma: beginners	156
Wandelprogramma: met korte wandelingen fitter worden	160
Wandelprogramma: 10 kilometer in 12 weken	164
Wandelprogramma: 20 km in 12 weken	168

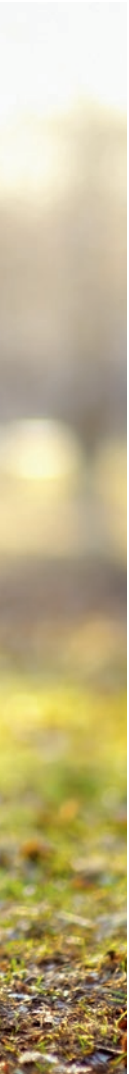
DE LAATSTE STAP

Tot slot	173
----------	-----

BIO BERT ACKAERT

174









**W
E**

WANDEL JE FIT

WANDEL JE FIT

‘Als je een lichaam hebt, dan ben je een atleet.’

BILL BOWERMAN, OPRICHTER VAN NIKE

In deel 1 heb je kunnen lezen dat iedereen al in een zekere mate fit is. Wandelen is een uitstekende sportactiviteit om nog fitter te worden, zeker voor mensen die van een laag niveau vertrekken. Ook mensen met een hoge mate van fitheid wandelen om hun conditie te onderhouden en te verbeteren, al vereist dit meer en meer inspanning.

Het doel van dit deel is om je te leren hoe je het best kan wandelen, zodat je onmiddellijk en zonder twijfels aan de slag kan. Net zoals in de vorige delen zoeken we eerst uit vanwaar je vertrekt.

BELANGRIJKSTE ZAKEN EERST

Meer gaan bewegen is de beste keuze die je kan maken om je gezondheid te verbeteren. Aangezien fysieke activiteiten een extra inspanning vragen van je lichaam, is er echter altijd een kleine kans dat je tijdens het bewegen een probleem krijgt met je gezondheid. Het is daarom aan te raden om je arts te raadplegen wanneer je niet zeker bent of je gezondheid het toelaat om actiever te worden. Doe dat zeker indien...

- je tijdens het bewegen al problemen hebt ervaren met je ademhaling (kortademigheid, astma of herhaaldelijk hoesten) of je hart (gevoel van hartkloppingen, pijn op de borst).
- je momenteel medicatie neemt om een verhoogde bloeddruk of cholesterol tegen te gaan.
- je om een onduidelijke reden ooit onwel bent geworden of je bewustzijn hebt verloren tijdens het sporten.
- je al langer dan vijf jaar rookt of nog niet lang geleden gestopt bent met roken.
- hart- en vaatziekten voorkomen in je familie, en zeker wanneer iemand jonger dan 55 jaar daaraan is overleden.
- je andere gezondheidsproblemen hebt, bijvoorbeeld met de lever, nieren, schildklier of spijsvertering (diabetes), die het sporten mogelijk kunnen beïnvloeden.



Hoe fit ben je al?

DOE DE TEST.



Het doel van deze test is een inschatting maken van jouw uithoudingsvermogen. Je kan de test meerdere keren per jaar uitvoeren om je conditionele progressie op te volgen. Het doel van de test is om zo snel mogelijk 1600 meter te wandelen. Voor de meeste mensen is dit een 'submaximale' inspanning (je hebt nog wat reserve), maar voor wie nog veel werk heeft aan zijn of haar conditie, kan de inspanning reeds zeer intensief zijn. In dit geval is het zeker belangrijk dat je vooraleer je de test start geen aandoeningen hebt die je gezondheid in gevaar kunnen brengen.

WAT IS ER NODIG

VOOR DE TEST?

- Een stuk vlakke, gemakkelijk bewandelbare weg met gekende afstand. Een atletiekpiste is ideaal, want je wandelt dan vier ronden in de binnenbaan en je moet nergens vertragen. Voer je de test uit in een park, een bos of op straat, kies dan een stuk weg, liefst een lus, van minstens 100 meter, zonder scherpe bochten. Het is belangrijk dat je op voorhand nauwkeurig bepaald hebt waar het 1600-meterpunt zich bevindt. Voer deze test niet uit op een loopband.
- Een chronometer om je tijd nauwkeurig te registreren.
- Comfortabele kledij en je vertrouwde wandel- of sportschoenen.
- Optioneel: een hartslagmeter en kennis van je lichaamsgewicht (zie 'extra').

HOE VOER JE DE TEST UIT?

- De test meet hoe lang het duurt om zo snel mogelijk 1600 meter te wandelen. Het is dus niet toegelaten om te joggen of te lopen.
- Warm vooraf gedurende minstens 10 minuten op door te wandelen in een matig intensief tempo.
- Ga aan het startpunt staan en start de klok. Begin meteen te wandelen in het hoogste tempo dat je denkt aan te kunnen houden gedurende 1600 meter. Je mag tijdens de test uiteraard versnellen en vertragen.
- Klok precies af na 1600 meter.
- Stop niet meteen met bewegen, wandel nog enkele minuten verder met een lage snelheid.
- **Extra:** door het registreren van je hartslag en je lichaamsgewicht kan je nog extra testresultaten berekenen (zie bonusmateriaal www.wandeljefit.com). Noteer de hartslag die je hartslagmeter het meest aangeeft tijdens de laatste minuut van de test.

OPMERKINGEN

.....

- Deze test bevoordeelt in zekere mate mensen die groter zijn, omdat zij gemakkelijker een hoge wandelsnelheid kunnen behalen.
- Deze test is een submaximale test en is dus veiliger dan een maximale test. Het nadeel hiervan is dat de inschatting van je conditionele niveau iets minder nauwkeurig is.
- Het nadeel van een wandeltest is dat mensen met een heel goede conditie mogelijk niet sneller kunnen wandelen omdat ze zouden moeten lopen om de snelheid nog te verhogen. Wanneer je tijdens de wandeltest het gevoel hebt dat je nog veel sneller zou kunnen, meet dan zeker je hartslag en voer die online in voor een nauwkeuriger testresultaat.
- Heb je geen hartslagmeter? Dan kan je onmiddellijk na de aankomst je hartfrequentie meten door met je vingers gedurende 15 seconden de pulsaties van de halsslagader in je nek te tellen. Vermenigvuldig dit getal met vier om je hartslag per minuut te bekomen. Deze meting is uiteraard minder betrouwbaar dan het resultaat dat je hartslagmeter aangeeft. Als je niet meteen je hartslag kan voelen, dan tel je het best een paar slagen extra bij je resultaat: je hartslag was immers hoger tijdens de test dan op het ogenblik dat je hem (iets te laat) kon voelen.

RESULTATEN

.....

- Situeer jouw leeftijd en de tijd (in minuten en seconden) die je nodig had om de test af te werken in de onderstaande tabellen voor mannen en vrouwen.
- Het resultaat is een inschatting van je huidige uithoudingsvermogen. Beschouw dit als een vertrekpunt, een referentiepunt voor de toekomst.

Mannen

LEEFTIJD	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>70
Zeer goed	<11'54"	<12'24"	<12'54"	<13'24"	<14'06"	<15'06"
Goed	11'54"-13'00"	12'24"-13'30"	12'54"-14'00"	13'24"-14'24"	14'06"-15'12"	15'06"-15'48"
Matig	13'01"-13'42"	13'31"-14'12"	14'01"-14'42"	14'25"-15'12"	15'13"-16'18"	15'49"-18'48"
Nog wat werk	13'43"-14'30"	14'13"-15'00"	14'43"-15'30"	15'13"-16'30"	16'19"-17'18"	18'49"-20'18"
Nog veel werk	>14'30"	>15'00"	>15'30"	>16'30"	>17'18"	>20'18"

Vrouwen

LEEFTIJD	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>70
Zeer goed	<13'12"	<13'42"	<14'12"	<14'42"	<15'06"	<18'18"
Goed	13'12"-14'06"	13'42"-14'36"	14'12"-15'06"	14'42"-15'36"	15'06"-16'18"	18'18"-20'00"
Matig	14'07"-15'06"	14'37"-15'36"	15'07"-16'06"	15'37"-17'00"	16'19"-17'30"	20'01"-21'48"
Nog wat werk	15'07"-16'30"	15'37"-17'00"	16'07"-17'30"	17'01"-18'06"	17'31"-19'12"	21'49"-24'06"
Nog veel werk	>16'30"	>17'00"	>17'30"	>18'06"	>19'12"	>24'06"

Bepaling van je staptempo

Op basis van je testresultaat kan je jouw persoonlijke wandeltempo's bepalen, van toepassing op een vlak terrein. Deze drie tempo's kan je gebruiken bij het uitvoeren van één van de wandelschema's die je verder in dit boek en op www.wandeljefit.com terugvindt. De tempo's worden ingedeeld volgens subjectief gevoel en wandelsnelheid:

Tempo 1:

- a. Gevoel: licht tot matig intensief
- b. Tempo: 55-75% van het gemiddelde wandeltempo op deze test

Tempo 2:

- a. Gevoel: matig tot ietwat zwaar
- b. Tempo: 76-90% van het gemiddelde wandeltempo op deze test

Tempo 3:

- a. Gevoel: ietwat zwaar tot zwaar
- b. Hoger dan 90% van het gemiddelde wandeltempo op deze test

Voorbeeld

Hilde is 45 jaar en voert de wandeltest uit in 15 minuten en 30 seconden. Haar wandelsnelheid bedraagt 6,2 kilometer per uur. Ze zoekt haar resultaat op in de tabel voor vrouwen en ziet dat haar snelheid beschouwd wordt als 'matig'. Haar wandeltempo's zijn:

- Tempo A: 3,4-4,6 km/u
- Tempo B: 4,7-5,6 km/u
- Tempo C: hoger dan 5,6 km/u



Wanneer je op heuvelachtig parcours wandelt, dan zal je wandelsnelheid lager zijn, maar je subjectief gevoel moet overeenkomen met het gevoel van het betreffende tempo.

HOE FIT JE WORDT VAN WANDELEN

Een gemakkelijke manier om na te gaan wat een bepaalde sport met je lichaam doet, is kijken naar mensen die de sport reeds lang en frequent beoefenen. Fervente wandelaars zijn doorgaans rank, hebben goed ontwikkelde beenspieren en een gezond hart, longen en bloedvatensysteem. Ons lichaam past zich immers aan op basis van de prik-

kels die het ondergaat. Alles wat voor jouw lichaam een trainingsprikkel vormt, zal een bepaalde aanpassing met zich meebrengen. De beste training is dan ook voor iedereen verschillend, omdat een prikkel voor de ene absoluut geen prikkel meer is voor de andere.

WANNEER JE 'JOUW CONDITIE' WIL VERBETEREN, DAN KAN DAT OP VERSCHILLENDE VLAKKEN:

- **Spierkracht:** je spieren worden sterker door het duwen en trekken tegen een hoge weerstand.
- **Uithouding:** je hart, longen, bloedvaten en spieren werken samen om een inspanning gedurende lange tijd vol te houden.
- **Snelheid:** je lichaam is in staat om zo veel mogelijk te bewegen in een zo kort mogelijke tijd.
- **Lenigheid:** je spieren en gewrichten zijn soepel genoeg, voldoende rekbaar om alle nodige bewegingen optimaal, zonder beperking te kunnen uitvoeren.
- **Techniek:** de manier waarop je beweegt is vastgelegd in je hersenen en jouw spieren voeren die beweging op automatische piloot uit.

Wandelen prikkelt voornamelijk het uithoudingsvermogen en de spierkracht van lange duur: je bent immers lang in beweging, aan een rustige tot matige intensiteit. Je spieren moeten een vrij lage weerstand overwinnen, zelfs op een uitdagend parcours. De techniek is makkelijk en er is geen grote lenigheid vereist, omdat je spieren en gewrichten steeds weer dezelfde beweging binnen een klein bereik uitvoeren.

Dit zijn allemaal redenen waarom wandelen een uiterst geschikte bewegingsvorm is voor alle leeftijden: bijna iedereen heeft voldoende uithouding, kracht, lenigheid en techniek om meteen aan het wandelen te gaan. Dat is niet het geval voor heel wat andere sporten, waarbij dan ook heel wat blessures ontstaan. Wandelen is dus ideaal om meer te gaan bewegen.



BERT ACKAERT is ervan overtuigd dat de meeste mensen te weinig zorg dragen voor hun lichaam en geest, waardoor ze nooit hun volle potentieel bereiken. Vanuit deze overtuiging vertaalt hij zijn kennis over lichaamsbeweging, psychologie, gezondheidsleer en informatica naar praktisch bruikbare adviezen en tal van technologische toepassingen.

Bert studeerde bewegingswetenschappen en deed wetenschappelijk onderzoek aan de KULeuven. In 2009 richtte hij Energy Lab op, een trainingsbegeleidingscentrum voor sporters. Daar ontwikkelde hij tal van toepassingen waarmee topatleten, individuele sporters en werknemers van bedrijven hun prestaties verbeterden. Tussen 2004 en 2014 begeleidde hij heel wat van België's meest bekende professionele atleten en sportteams.

In 2015 startte Bert zijn tweede onderneming: **Evermove**. Het doel van Evermove (wat staat voor 'altijd bewegen') is mensen te helpen om actief en gezond te leven door hen de kennis en middelen te geven om meer te bewegen, beter te sporten en zich gezonde leefgewoonten aan te meten. Om dit doel kracht bij te zetten helpt Evermove ook heel wat sportbegeleiders om hun boodschap uit te dragen en om hun dienstverlening te professionaliseren.

Neem zeker eens een kijkje op www.evermove.com.





A photograph of four children walking on a paved path in a park-like setting. The path is wet, and the children are dressed in winter clothing. The background shows a grassy area, trees, and a cloudy sky. The text is overlaid on the upper right portion of the image.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst en schema's: Bert Ackaert

Fotografie: Anouk Van de Wal & Shutterstock, behalve p. 5 © Belga Image, p. 18 archief Sven Ornelis en foto p. 21 © ID/ Joost De Bock

Vormgeving: Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/185 - NUR 440-485

ISBN: 978-94-014-3399-0

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