

Een goed begin is het halve werk

De eerste stap in het enthousiast nastreven van je doel is de voorbereiding. Deze start natuurlijk met de aanschaf, of het onderhoud van je racefiets of mountainbike. De juiste kleding en een goede fietspositie zijn belangrijk voor de stappen die je hierna gaat zetten. Om volledig voorbereid op de fiets te stappen geven we nog wat tips voor het trainen van je rompstabiliteit en een gezondheidscheck.

Materiaal aanschaffen en onderhouden

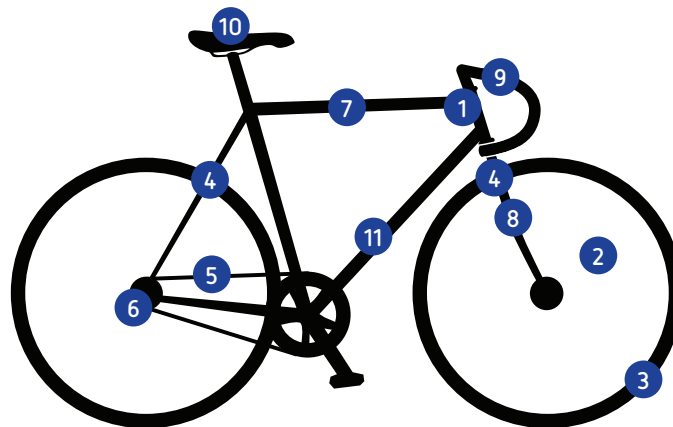
Een goed onderhouden fiets is een van de startpunten van je voorbereiding. Aanschaf en onderhoud zijn dan ook twee erg belangrijke onderdelen van de voorbereiding.

Aanschaf van een racefiets of mountainbike

Voordat je een fiets aanschaft is het belangrijk dat je bedenkt hoeveel je gaat fietsen, op welk terrein je gaat fietsen, hoeveel geld je aan de fiets wilt besteden en wat je aan onderhoud wilt besteden. Op internet zijn vrijwel alle modellen in verschillende prijsklassen te vinden. Toch is het raadzaam om als starter de fiets te kopen bij een fietsspecialist. Deze geven je (gratis) advies en je krijgt bijna altijd garantie op je fiets! Als je precies weet wat je nodig hebt is kopen via internet vaak goedkoper, let hierbij wel goed op de garantievoorwaarden.

Onderhoud

Als je de fiets aanschaft is deze vaak helemaal klaar voor gebruik. Na verloop van tijd gaan onderdelen slijten en moeten deze vervangen worden. Hieronder staan de belangrijkste onderhoudstips.



- Speling in balhoofd en assen (nr.1) - Een handige manier om speling op het balhoofd en de assen te testen is door je fiets ongeveer 10 centimeter op te tillen aan het stuur (Balhoofd en voorwiel) en te laten stuiteren. Herhaal hetzelfde op maar til de fiets dan op aan het zadel. Als je fiets tijdens het stuiteren rammelt dan is er speling.
- Wielen (nr.2) - Controleer of de wielen nog recht zijn en de spaken nog heel zijn en op spanning staan.
- Banden (nr.3) - Controleer banden op scheuren, bobbels en verwijder ingeregen steentjes/ glassplinters. Let bij meerkleurige banden op de lijmmaad tussen de verschillende kleuren. Pomp de banden op tot de juiste spanning, deze vind je vaak op de zijkant van je band.
- Remblokjes (nr.4) - Controleer of de remmen nog gecentreerd zijn en of ze bij het remmen alleen de velg raken (zeker niet de band!). Zit er nog voldoende profiel op de blokjes?
- Aandrijving (nr.5) - Loopt de ketting nog mooi soepel over alle tandwielen (vergeet de derailleurwiel niet (nr.6)? Is er speling op de trapas? Zijn de derailleurs goed afgesteld, zijn alle benodigde tandwielcombinaties mogelijk, schakelt alles soepel? Loopt de ketting bij het schakelen niet van het blad af? Zit er voldoende (en niet teveel) smeermiddel op?
- Frame (nr.7) / Vorken (nr.8) / Stuur (nr.9) / Zadel en zadelpen (nr. 10) / Bidonhouders (nr.11) - Inspecteer deze onderdelen op scheuren. Zitten alle schroeven en bouten nog goed vast?

Een handige site met uitgebreide informatie is www.wielrennenmaastricht.nl (kijk bij wielrennen en dan onderhoud). Als je zelf niet zo handig bent, of je hebt niet het juiste gereedschap dan kan een fietsspecialzaak je verder helpen.

Juiste positie op je fiets

Als je fiets klaar is voor gebruik is het belangrijk dat je positie op de fiets goed is. Een goede fietspositie zorgt voor comfortabele ritten en voorkomt vervelende blessures. Daarnaast zorgt een goede afstelling ervoor dat je inspanningen zonder krachtverlies omgezet worden in snelheid. Op www.voorkomblessures.nl staan de vuistregels voor het afstellen van je fiets. Voor een helemaal op maat gemaakte afstelling kun je een fietspositiemeting laten uitvoeren door een specialist (zie 'Deskundige ondersteuning'). Door naar de persoonlijke lengtes en hoeken van benen en armen te kijken wordt met videoanalyse een optimale fietspositie bepaald op je eigen fiets. Bij een nieuwe fietspositie moet je in het achterhoofd houden dat een aanpassing niet altijd meteen vertrouwd voelt. Soms heeft je lichaam even tijd nodig zich aan te passen aan de nieuwe positie.

Geen zadelpijn

Iedere wielrenner, van beginner tot prof heeft er wel eens last van; zadelpijn. Gelukkig kun je deze vervelende pijn voorkomen. Een goed zadel dat je past is het belangrijkste. Helaas is dit ook het moeilijkste, want je hebt erg veel keuze. Het belangrijkste bij je zadelkeuze is het bepalen van de afstand van je zitbotjes waarmee je op je zadel zit. Ga voorovergebogen op een stuk ribbelkarton zitten en boots een fietsbeweging na. De afdrücken die je ziet als je opstaat zijn die van je zitbotjes. De afstand tussen deze afdrücken is de minimale breedte van je toekomstige zadel. Wanneer de zitbotjes steun hebben op het zadel, wordt het meeste gewicht gedragen op het bot en ontlast je de 'weke delen' veel meer. Voor sommige mensen geeft een gat in het zadel verlichting doordat de druk anders verdeeld wordt. Ga altijd eerst na waar de knelpunten zitten en zoek daar vervolgens een passend zadel bij. Veel fietsspecialzaken hebben testzadels. Door verschillende modellen te testen kun je uiteindelijk een goede keuze maken.

Kleding

“De eerste keer dat ik op de racefiets stapte droeg ik onder mijn zeem nog ondergoed, AU. Nooit doen, beste tip sinds mijn start!”

Het is belangrijk dat je kleding aanpast aan de temperatuur en de tocht die je maakt. Het allerbelangrijkste kledingstuk is je helm. Een goed passende helm kan je leven redden. Zelfs de allerbeste prof kan door een fout van iemand anders op het hoofd vallen. De gevolgen daarvan zijn vaak niet te overzien. Kijk voor de meer informatie op www.gebruikjekop.nl

Naast je helm is het over het algemeen lekker om ademende kleding te dragen. Bij niet al te warm weer kun je een ondershirt dragen dat zweet goed opneemt en je lichaam droog houdt. Een fietsbroek met goede zeem is belangrijk tegen zadelpijn. Handschoentjes zijn ook aan te raden. Mocht je vallen dan zijn je handen beschermd en de meeste fietshandschoentjes hebben demping, zodat het ook comfortabeler fietst.

Als je tijdens een bergtocht gaat klimmen krijg je het warm en zweet je peentjes, terwijl de temperatuur om je heen zakt als je omhoog fietst. In de afdaling koel je door de lagere temperatuur en de wind snel af. Hier moet je op voorbereid zijn. Arm- en beenstukken zijn ideaal om snel aan- en uit te trekken, bovendien kun je ze gemakkelijk opbergen in de zakjes van je shirt. Verder zijn een bodywarmer en/of regenjas geen overbodige luxe voor afdalingen. Lange handschoenen zorgen voor warme handen, zodat je optimale controle over je fiets kan houden.

Rompstabiliteit

Voor en tijdens het trainen voor je ultieme doel op de fiets is het belangrijk dat je rompstabiliteit goed is. Je romp is namelijk de stabiele basis van waaruit de beenspieren kracht kunnen overbrengen op de pedalen. De romp biedt deze stabiele basis via de buikspieren, bekkenspieren en rugspieren. Een goede rompstabiliteit (of 'core-stability') vermindert de kans op blessures zoals rug- en knieproblemen. Bovendien verhoogt het de efficiëntie van de krachtoverbrenging tijdens het fietsen. Het is daarom belangrijk core-stability aan je trainingsprogramma toe te voegen. Het is een goede en makkelijke vorm van 'krachttraining'; door 2x per week 20 minuten oefeningen te doen boek je al vooruitgang en kun je je bezoek aan de sportschool overslaan. Oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt doen zijn te vinden op www.sportzorg.nl/oefeningen scroll iets naar beneden en klik op rompstabiliteit.

Gezondheidscheck

Net zoals je fiets gecheckt moet worden voor je begint met fietsen is het belangrijk je lichaam te checken voor je het serieus gaat belasten. Dit kun je doen door een gezondheidstest door een sportarts uit te laten voeren. Wielrennen is een lichamelijk zware sport waarbij je veel van je lichaam vergt. Gezondheidstesten of sportkeuringen zijn er in verschillende soorten en maten en je kunt het zo uitgebreid maken als je wilt. Van een vragenlijst gecombineerd met kort lichamelijk onderzoek tot een inspanningstest (test op fietsergometer) met of zonder ademgasanalyse en hartfilmpje. Medisch gezien gaat de voorkeur uit naar een inspanningstest met ademgasanalyse omdat de kans op het opsporen van hart- en vaatziekten daarbij veel groter is. Een inspanningstest is niet alleen nuttig om de gezondheid te controleren. Op basis van waarden uit deze test kunnen ook de persoonlijke trainingszones berekend worden die direct gebruikt kunnen worden voor het trainingsschema. Lees hier meer over in hoofdstuk 2: 'Training' onder het kopje 'Fietsen met een hartslagmeter'.

Voor sommige prestatietochten is het verplicht een gezondheidskeuring te ondergaan. Dit geldt in ieder geval voor alle cyclosportieven in Frankrijk en Italië. Volgens de reglementen van fietsbonden van deze landen moeten alle deelnemers aan cyclosportieven in het bezit zijn van een medische verklaring van ten hoogste zes maanden oud of een licentie van de wielerbond van hun land. Ga dit dus altijd na wanneer je je inschrijft. De medische verklaring is niet erg uitgebreid, een gezondheidsverklaring van de huisarts voldoet in de meeste gevallen.



Sport Medische Instellingen (SMI) zijn gespecialiseerd in het uitvoeren van sportkeuringen en hebben gestandaardiseerde protocollen. De sportarts kan je adviseren wat de meest geschikte test voor je is. Kijk op www.sportzorg.nl voor een SMI bij jou in de buurt.