

FEITEN EN
FABELS OVER
**ELEKTRISCH
FIETSEN**

MET DE WIND IN DE WIELEN

Nooit meer bezweet aankomen en fluitend heuveltjes overheersen. Geen wonder dat e-bikes de wegen inpalm. Maar is die laagdrempelige manier van bewegen gezond? Anno 2023 bestaan er nog heel wat vooroordelen over elektrisch fietsen. Hoog tijd om de batterij op te laden en het gat dicht te rijden.

JIJ? Een elektrische fiets?’ De blikken van mijn schoonouders, aan de overkant van de tafel, spreken boekdelen. Het onderwerp van hun verbazing: mijn man, die er nu weliswaar wat beteuterd bij zit maar enkele seconden geleden nog trots vertelde over zijn nieuwste aankoop. Ik begrijp de verwondering wel, want hij is een fervent koerser. Zo een die aerodynamische sokken tot halverwege zijn kuiten optrekt en klikklakgeluidjes maakt als hij over het asfalt wandelt. Zo een die altijd te veel energygels en havermoutrepen in het te krappe zakje van zijn spandextruitje wurmt (en ze er vervolgens vergeet uit te halen als hij ze in de wasmand gooit). Dat net hij zich bekeerd heeft tot de elektrische fiets, lijkt hoogverraad. Dat onze berging naast vier koersfietsen, een mountainbike en een stadsfiets nu twee elektrische fietsen telt, zegt echter meer over onze verzamelwoede dan onze conditie. Zelf heb ik ook een exemplaar. Ik weet dus net zo goed wat fietsshaming is. Ik zie de smalende blikken wanneer ik op mijn elektrisch ros voorbijzoeft, hoor ze bijna denken: weer zo een met een batterij in plaats van een stel benen. Nochtans vind ik mezelf niet minder sportief omdat ik elektrisch fiets. Ja, ik help mezelf al eens een standje bij wind van voren of een stevige heuvel, maar die 25 kilometer woon-werkverkeer heb ik toch maar flink getrappt. 25 kilometer die ik trouwens *sans e-vélo* überhaupt niet eens met de fiets zou afleggen. En daar zit het 'm net. Wie elektrisch fietst, fietst bijvoorbeeld meer en vaker. Benieuwd hoe het eigenlijk zit met die vooroordelen? Of gewoon op zoek naar weerwoord om je stalen e-ros te verdedigen? We vroegen het aan twee experts.

DE EXPERTS



Luc Int Panis, gastprofessor mobiliteit en gezondheid aan UHasselt



Bas de Geus, inspanningsfysioloog en professor aan UC Leuven

VOORROORDEEL 1

HET IS VOOR LUIE MENSEN

Dat je op een elektrische fiets minder hard moet trappen, weten we allemaal. Maar de logische conclusie dat alleen luie mensen op een e-bike kruipen, gaat niet op. Een grootschalige Europese studie – waarbij mensen met een elektrische fiets twee jaar lang gevolgd werden – leert ons dat mensen die elektrisch fietsen dat veel vaker en verder doen, vertelt mobiliteitsexpert Luc Int Panis. ‘Ze zijn dus zeker niet lui. Meer nog: ze nemen frequenter de fiets voor langere verplaatsingen, vaak in plaats van de auto. Ook zullen ze sneller weer en wind trotseren.’ Uiteraard is elektrisch fietsen minder zwaar. De motor levert namelijk wattage. Maar andere factoren zijn minstens even belangrijk, beaamt inspanningsfysioloog Bas de Geus. ‘Wat beweging betreft, zijn duur (hoe lang je iets doet) en frequentie (hoe vaak je iets doet) minstens even belangrijk. En die liggen bij elektrische fietsers beduidend hoger. Ze kiezen dus zeker niet voor de makkelijke weg, dat zou de auto zijn.’

VOORROORDEEL 2

HET IS MINDER GOED VOOR JE GEZONDHEID

Het is niet omdat je minder hard hoeft te werken dat de gezondheidsvoordelen verdwijnen. Integendeel. Wist je dat de meeste mensen in de Europese Unie de aanbevolen hoeveelheid beweging volgens de Wereldgezondheidsorganisatie niet halen? Luc Int Panis: ‘Zelfs niet als je elke week gaat sporten. Dat ene uurtje is te kort en te weinig. Naar gezondheid toe is het veel beter om alle dagen gematigd te bewegen dan slechts een paar keer kort en intensief. Dat is het grote voordeel van elektrisch fietsen. Omdat je vaker naar het werk of lange afstanden fietst, beweeg je over het algemeen meer.’ Bovendien is algemeen bekend dat mensen die naar het werk fietsen gezonder zijn. Als je het jaren aan één stuk doet, zou zelfs je levensverwachting stijgen.’ Beweging is niet alleen goed voor je spieren en je hart, maar ook voor je mentale

welzijn, voegt Bas de Geus daaraan toe. ‘Je wordt er opgewekter van. Zo zien we bijvoorbeeld dat mensen die met een depressie of angstproblemen kampen minder symptomen vertonen naarmate ze meer aan lichaamsbeweging doen. Die resultaten zijn niet anders voor een elektrische fiets dan voor een gewone fiets.’ Er is dus geen enkel argument om te zeggen dat elektrisch fietsen minder gezond is. Integendeel, vindt de inspanningsfysioloog. ‘Je bereikt er net een doelgroep mee die je met een gewone fiets niet kan bereiken: mensen met overgewicht, ouderen of iemand die kampt met kwaaltjes, blessures of gewoon niet zo fit is. Kortom, het motiveert mensen die anders al lang gestopt zouden zijn of zelfs nooit zouden beginnen.’

>>

>> **VOORoordeel 3** **HET IS GEVAARLIJK**

Je fietst vaker en meestal een pak sneller. Dat maakt het volgens tegenstanders een stuk gevaarlijker. Is dat zo? Luc Int Panis: 'Tal van studies wijzen uit dat de voordelen voor de gezondheid veel groter zijn dan het risico op ongevallen. Wél is het zo dat je als fietser gevoeliger bent voor polutie. Wie al fietsend een drukke weg of kruispunt passeert, krijgt veel meer luchtvervuiling binnen dan iemand die staat aan te schuiven met de auto. Je slalomt niet alleen tussen de uitlaatgassen, je bent ook nog eens fysiek actief, waardoor je vijf tot tien keer meer lucht inademt dan een chauffeur die – beschermd door ventilatiefilters – rustig naar de radio zit te luisteren.' Maar wie elektrisch fietst, ademt op eenzelfde traject tot 30% minder vervuilende deeltjes in dan fietsers zonder trapondersteuning, vertelt Bas de Geus. Je fietst niet alleen sneller, je levert ook minder inspanning, waardoor je minder diep ademt. 'Dat blijkt uit een studie die we recent in Brussel hebben uitgevoerd. Daarbij kiezen veel fietsers simpelweg een route met minder gemotoriseerd verkeer. Zéker elektrische fietsers kiezen niet voor de kortste route, wél voor de veiligste en aangenaamste. En ook hier: dat ene kruispunt weegt niet op tegen de talloze andere, onweerlegbare gezondheidsvoordelen.'

Tal van
studies
wijzen uit
dat de
voordelen
voor je
gezondheid
veel groter
zijn dan het
risico op
ongevallen'



VOORoordeel 4 **HET TELT NIET ALS SPORT**

Fietsen met een motor kan je bezwaarlijk sporten noemen, toch? Of wel? Bas de Geus: 'Het klopt dat e-fietsen minder intensief is: de druk die je op de pedalen zet is lager, je spieren hoeven minder arbeid te leveren en je hartfrequentie gaat minder de hoogte in. Al wil dat niet zeggen dat het minder goed is voor ons lichaam. In feite zit je hartslag op een e-bike precies in die zone waar de vetverbranding gebeurt.' Tijdens een halfuurtje fietsen op een e-bike zal je dus vooral vet verbranden. En willen we dat niet stiekem allemaal? Daarnaast raadt de Wereldgezondheidsorganisatie aan om wekelijks minstens 150 minuten aan matige fysieke activiteit te doen. Ook hier valt elektrisch fietsen precies in die categorie. Wat je niet hebt op een elektrische fiets, is krachtontwikkeling, aldus De Geus. 'Omdat de intensiteit onbreekt – het hard moeten duwen op de pedalen – bouw je minder kracht

op. Zonde, want naarmate we ouder worden zullen we net spiermassa verliezen. En minder spieren leidt tot minder mobiliteit, waardoor eenvoudige zaken – zoals zelf boodschappen dragen – steeds minder vanzelfsprekend worden. Bovendien verbruiken meer spieren meer energie, waardoor we 24/7 meer vet verbranden en dus gewicht verliezen.' Wil dat dan zeggen dat je niet kan trainen op de e-bike? Natuurlijk wel. 'Naarmate je conditie verbetert kan je de weerstand steeds lager zetten. Zo blijft je gezondheid verbeteren en ontwikkelen. Wil je echt een stevige training, waarbij je aan kracht wilt? Zet je fietsmotor op rechte stukken eens volledig uit. Dan wordt het echt interessant, want zo'n e-bike weegt een stuk meer dan een gewone fiets. Heuvel in zicht? Dan zet je de assistentie weer aan. Het brengt variatie in de rit én je zet je spieren aan het werk.'



VOORoordeel 5

HET IS HELEMAAL NIET ZO DUURZAAM

Criticasters durven weleens te beweren dat elektrische fietsen helemaal niet zo duurzaam zijn. Je hebt namelijk een accu nodig, en die is best belastend voor het milieu. 'Dat is echter niks vergeleken met de andere manieren om je te verplaatsen. Je stoot niet alleen veel minder CO₂ uit, en van de metalen die je nodig hebt om één autobatterij te maken, kan je minstens honderd fietsbatterijen produceren. Als we zo beginnen, gaan de vergelijkingen alle richtingen uit: want wat met een gewone fietser? Die moet meer eten – hij levert namelijk meer inspanning en heeft dus meer energie nodig. Waar komt die energie vandaan? Hoe is dat eten geproduceerd? Kortom: er zijn relevantere discussies. (lacht)'

DOOR SOPHIE VEREYCKEN • BEELDEN GETTY IMAGES

InfraLigne®
fit- en gezondheidscentrum

***Fit en gezond
de zomer in?
Start nú!***



Bij **InfraLigne** sport je snel en efficiënt. In slechts 2 keer 30 minuten per week boek je al resultaat in onze infraroodcabines. Wil je afvallen, fit en gezond blijven, of aan je conditie werken? We werken op maat van iedereen. **InfraLigne** biedt een **totaalaanbod** met **figuuranalyse**, **beweging**, **voedingsadvies** en **professionele begeleiding**.

Voor al onze unieke **infraroodcabines** spelen een onderscheidende rol. Ze verminderen de kans op spierpijnen, letsels en je huid blijft strak en gezond.

Zoek de dichtstbijzijnde studio in je buurt en maak snel een afspraak via www.infraligne.be •

Volg ons complete fit- en gezondheidsprogramma:



total
body scan



Personal
motivation



food
inspiration



Infraroodcabine
workouts