

Fittesten De eerste resultaten



Misschien heb jij ook deelgenomen aan de fittest? Haalden collega's die al hadden deelgenomen je over de streep? Het viel in elk geval op dat de inschrijvingslijsten in Gent voller en voller geraakten naargelang het project vorderde.

Hieronder vind je alvast de eerste resultaten:

- 333 personeelsleden namen deel aan de gratis fittesten. 203 vrouwen en 130 mannen waren benieuwd hoe het gesteld is met hun conditie. 54 % van de deelnemers was meer dan 40 jaar.
- Bijna 60 % van de deelnemers heeft een goede conditie. Dit is behoorlijk veel in vergelijking met andere bedrijven. Het feit dat in Gent een groot aantal personeelsleden al jarenlang elke dag naar het werk fiets, ligt voor een stuk aan de basis van dit positieve resultaat. Daarnaast heeft de fittest vooral de meer actieve personeelsleden aangetrokken.
- Op het vlak van lichaamsvetpercentage zijn de cijfers iets minder rooskleurig. Ongeveer 60 % van

de deelnemers heeft een te hoog lichaamsvetpercentage in verhouding tot hun spiermassa.

- Slechts 1 op de 4 deelnemers heeft én een goede basisconditie én een goed lichaamsvetpercentage.

Heel wat personeelsleden waren na de test opgelucht en tevreden, anderen hadden gehoopt op een beter resultaat. Voor sommigen is overgewicht een belangrijk werkpunt, voor anderen het opbouwen van een betere conditie. Alle deelnemers kregen adviezen op maat om hun fitheid te verbeteren. Hopelijk zet dit advies hen aan om gezonder te eten en meer te bewegen. Bedankt aan

6 Bedankt aan iedereen die de moed had om zich te laten testen! 9

iedereen die de moed had om zich te laten testen, de confrontatie met de weegschaal is immers niet voor

iedereen even gemakkelijk.

In december zijn alle deelnemers welkom voor een opvolgingstest. Je krijgt dan de kans om voor jezelf een doelstelling te bepalen en te bekijken of je effectief vooruitgang hebt geboekt.

Kon je in mei niet deelnemen aan de fittest, maar zetten de reacties van collega's je aan het denken? Aarzel dan niet en schrijf je in december in voor een eerste fittest.

Het provinciebestuur organiseert dit jaar nog een heel aantal acties om meer te bewegen en gezond te eten. Zo gaat er in de zomer een fruitproject met wekelijks gratis stuk fruit van start. Ook kan je tegen betaling genieten van verse slaatjes. September staat in het teken van het 10 000-stappenproject. Geïnteresseerde personeelsleden krijgen de mogelijkheid om kennis te maken met de mogelijkheden van een stappenteller. Hou het intranet in de gaten voor info over alle fit-en-gezondacties!

Vraagje gratis bikepointer

Misschien kreeg je na de fittest het advies om regelmatig op een rustig tempo te bewegen? Fietsen is een ideale beweegactiviteit.

Vraag vóór 30 juni je bikepointer aan - een toestelletje waarin je routekaartjes met fietsknooppuntenschuift- en spring deze zomer zorgeloos op de fiets. Vaarwel geknoei met briefjes alerhande. Je noteert gewoon je fietsknooppunten op de daarvoor bestemde kaartjes. Wie via de knooppunten fietst, kan de bikepointer niet

meer missen, of je nu een rustige zondagsfietser bent of een gedreven wielertoerist.

Alle personeelsleden en provincieraadsleden kunnen een bikepointer met gepersonaliseerde routekaartjes aanvragen via mail aan sportpromotie@oost-vlaanderen.be. Vermeld als onderwerp in je mail: 'Aanvraag bikepointer'.

De bikepointers worden in juli verdeeld. In de eerste week van juli kan

je een infosessie rond het gebruik van de bikepointer en fietsknooppuntkaarten bijwonen.

- Surf voor meer info thuis naar www.bikepointer.be.
- Op www.starttobike.be vind je onder 'Trainingschema's' aangepaste trainingsprogramma's en voedingsadvies.

