

Alternatieve trainingsvormen voor wedstrijd- en recreatieve steppers deel II

In dit tweede en voorlopig even laatste deel over alternatieve trainingsvormen laat ik u zien hoe met heel eenvoudige middelen een serieus indoortrainingstoestel te fabriceren is dat uitstekend geschikt is als aanvulling op de steptraining, maar ook voor revalidatie na bijvoorbeeld een blessure. En u heeft geen excuus meer om in de wintermaanden niet gewoon door te trainen, mogelijkheden genoeg!

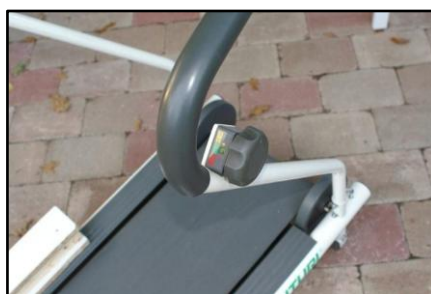
Zoals ook in het vorige artikel vermeld is het voor mij al jaren een kunst om tijdens intensieve trainingsweken, saaie, natte en donkere wintermaanden en soms lange perioden tussen de wedstrijden toch gemotiveerd te blijven trainen en steppen. Ooit begonnen aan het steppen als afwisseling op het hardlopen combineer ik nu lopen en fietsen met de steptraining en dat zal voor velen van u herkenbaar zijn. Daarbij probeer ik altijd alert op nieuwe activiteiten of mogelijkheden te blijven die goed aansluiten op de duurtraining en liefst geen hoge belasting voor de gewrichten vormen. Misschien kunt u het zich nog herinneren maar in een van de artikelen over wetenschappelijk onderzoek naar verschillende facetten in de stepsport is er geprobeerd om meetgegevens te verzamelen op een hele grote loopband. Dat experiment mislukte, omdat ondergetekende niet in staat was om een fatsoenlijke snelheid te behalen op deze enorme, speciaal voor onderzoek ontworpen, motorisch aangedreven loopband bij de VU (zie voor dit verslag AM nr. 1, 2009). Dit heeft me sindsdien echter wel bezig gehouden met telkens de vraag in mijn hoofd of het niet op een eenvoudige wijze mogelijk zou zijn een loopband te gebruiken om steptraining op te doen. Eigenlijk was ik op zoek naar iets eenvoudigs, het ei van Columbus, zoiets revolutionairs als de schaatsplankoplossing van meervoudig Olympisch kampioen Eric Heiden. En ik kan u vertellen, het is er!

Allereerst een korte uitleg over de loopband. Er zijn twee typen loopbanden te koop, mechanische loopbanden en motorisch aangedreven loopbanden. De eerste categorie kost nieuw ongeveer tussen de 200 en 400 euro en de tweede categorie tussen de 400 en de 5000 of meer euro. De reden voor dit enorme prijsverschil is onder andere het ontbreken van de motor. De loopband zoals u die kent uit het fitnesscentrum is een motorisch aangedreven loopband, u stelt de te lopen snelheid in en probeert op de band deze snelheid bij te houden terwijl de band als het ware onder uw voeten doorloopt. Je hoeft minder af te zetten dan bij het reguliere hardlopen en het enorme prijsverschil in deze categorie loopbanden zit hem in het vermogen van de aandrijfmotor. De duurdere modellen kunnen wel tot 20 a 25 km/u, hebben een sterkere motor en dat is ook nodig als je serieuze hardlooptraining op de band wilt kunnen doen.

De andere categorie, de mechanisch aangedreven loopband, heeft geen motor en de loper/wandelaar zet deze band zelf in beweging door goed met de voeten af te wikkelen en te duwen. De band loopt over een brede rol en afhankelijk van de prijscategorie kan door een wrijvingssysteem de band meer of minder weerstand worden gegeven. Deze banden hebben grotere beugels aan de voorzijde en dat komt omdat het vrijwel onmogelijk is om op een dergelijke band met "losse handen" hard te lopen. Het zijn eigenlijk ondingen! De gemiddelde Nederlander die een plotselinge opwelling om iets aan de conditie (binnenshuis) te gaan doen niet langer kan onderdrukken koopt in een vlaag van verstandsverbijstering, aangemoedigd door de aantrekkelijke prijs, vaak een mechanische loopband. En komt er vervolgens achter dat het prutsdingen zijn, niet geschikt om fatsoenlijk op (hard) te lopen.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

En dat is mooi, want daarmee staan ze bij bosjes te koop op Marktplaats en heeft er nu één een tweede bestemming bij mij gevonden als steptrainer (afbeelding 1). Tweedehands aangeschaft voor 50 euro en aangepast voor de steptraining met materiaal wat ik nog in de schuur had liggen. Wel een van de wat degelijker modellen uitgezocht qua stevigheid door de kwaliteit van het metalen frame, de instelbare weerstand (afbeelding 2) en een display voor de afgelegde afstand (afbeelding 3). Het model moet zich ook goed lenen voor steptraining door de hoogte van de beugel aan de voorzijde, daarover later meer. Het idee is eenvoudig en doeltreffend, bij het stappen zet je je voet aan de grond en duw je jezelf en de step vooruit, op de loopband zet je je voet op de plank en duw je de grond (de loopband) achteruit en blijf jezelf op je plaats.



Afbeelding 4



Afbeelding 5

Zoals te zien op afbeelding 4 is er, afhankelijk van de eisen die je stelt aan het trainingsapparaat, maar heel weinig aanpassing nodig om de stepbeweging te kunnen trainen. Zelf gebruik ik de trainer als een stepslee, dwz ik stap om van been te wisselen naar de andere kant van de loopband (afbeelding 5). Een andere mogelijkheid is de step aan de beugel te hangen en daadwerkelijk te stappen op de step op de loopband (afbeelding 6 t/m 9).



Afbeelding 6 t/m 9

Hier zitten naar mijn idee meer nadelen dan voordelen aan vast: het voordeel is dat het heel specifiek is qua houding en qua beenwissel, de nadelen zijn de smalle strook die overblijft voor de afzet op de loopband naast het voetenplankje, de verhoogde weerstand en de verkeerde belasting op je balhoofd van je step. Deze nadelen kunnen ongetwijfeld door een handige knutselaar worden opgelost maar zijn mijn inziens niet nodig, als zoals eerder opgemerkt de beugel de juiste hoogte heeft die overeenkomt met de stuurhoogte en verhouding van de kickbike kan er heel specifiek getraind worden door de loopband te gebruiken zoals een stepslee.

De belasting van de spieren komt vrijwel geheel overeen met het stappen en is dus heel specifiek, ook het hartslagbereik is vrijwel hetzelfde. Doordat ik zelf vrij lang ben kan ik mijn afzet op de band net niet helemaal afmaken maar dat zal voor de meeste anderen geen probleem vormen. Het weerstandsbereik van de loopband is bij dit merk en model (Tunturi) zodanig dat er nog veel ruimte is voor zwaardere trainingsinzet en door de achterzijde iets op te hogen zou de band ook vlakker geplaatst kunnen worden. Ik heb de voetenplankjes van hout gemaakt van verschillende lagen zodat ze in hoogte verstelbaar zijn maar andere oplossingen zijn uiteraard ook denkbaar.



Afbeelding 10

Zelf gebruik ik de steptrainer in een soort intervalcircuitvormpje met de swissball en wat gewichtraining (afbeelding 10). Als het regent, hagelt of sneeuwt gaan de trainingen wat mij betreft gewoon door en mijn vrouw maar denken dat dat afdak er voor de gezelligheid moest komen. Mijn ervaringen tot dusver zijn uitermate positief, ik beeld mezelf regelmatig in de nieuwe Eric Heiden van de komende WK in Italië te worden, dus dat zegt genoeg over de trainingsmotivatie denk ik. Eén verschil, ik houd deze revolutie niet geheim voor de concurrentie tot na de WK, u kunt er deze winter al van profiteren! Veel trainingplezier!

René Elzinga

