

opstap*e*tips voor beginnende steppers

Steppen is eenvoudig, ieder gezond mens kan het. Lekker een recreatief een stukje steppen, op een verantwoorde manier met uw gezondheid bezig zijn. Actief bewegen, een hoog calorieverbruik en een sport die niet zwaar belastend is voor uw spieren en gewrichten. Een ideaal trainingsmiddel voor alle leeftijden en elk niveau!

Tips voor opsteppers : Laat uw handtas thuis en neem indien nodig een rugzakje mee. Trek sportieve schoenen aan.

De wissel

Begin met het gewicht op je standbeen naar je hak te verplaatsen, door je tenen iets van het plankje te verschuiven naar de buitenkant. Plaats je andere voet met de tenen op de vrijgekomen ruimte. Haal je standbeen van de plank en schuif je andere voet nu helemaal op de plank. Zie de illustratie.

Wissel regelmatig het afzetbeen af. Na 3 tot ca. 12 passen wisselen. De top van de wedstrijdrijders wisselt na 3 of 6 passen, in meer recreatieve tochten zie je een lager wisseltempo, 8 a 12 keer soms meer. Het been op de plank verbruikt de meeste energie, niet het been waar mee je afzet.

Het wisselen zal voor een beginner even wennen zijn, maar na even oefenen wordt het een automatisme. Je voeten weten dan automatisch de plank te vinden. De gevordere rijder zal zo snel wisselen dat een leek bijna niet ziet dat er gewisseld wordt, wedstrijdrijders springen zelfs over.

De afzet

Belangrijk is relaxed af te zetten, niet te krampachtig. Maar let wel; echt ver doorzwaaien van het been naar achteren kan relaxed aanvoelen, maar moet niet overdreven worden.

Een korte afzet, dus een korte zwaai (met kniebuiging) naar voren en ritmische afzet is vaak het beste.

Klimmen, afdalen ...

Bij het klimmen gebruikt men een korte zwaai, een hoog beenritme en zeker niet te ver naar achteren afzetten. Goede klimmers

herken je aan hun rechte houding. Ze zitten niet diep voorovergebogen over het stuur maar kijken met een vrij rechte (relaxte) houding recht vooruit en zetten met een hoog tempo in korte pasjes af. Niet gaan trekken aan het stuur en ook niet diep afzetten, maar korte felle pasjes. Ook bij het klimmen wissel je sneller af van afzetbeen.

Het afdalen is een specialisme op zich. In wedstrijden zie je de rijders helemaal in zithouding naar beneden stormen. Dat ziet er indrukwekkend uit. Let wel een stepper daalt snel af, je gewicht zit lager dan bij een fietser! je maakt dus veel snelheid. Snel afdalen gaat als volgt: Je zet beide voeten op de plank, pak het stuur goed vast en eventueel (als je je zeker voelt op de step) beng je je gewicht naar voren op het voorwiel. In geen geval gehurkt gaan zitten.

Het stuur

Wat vaak bij beginners signaleerd wordt is dat men krampachtig aan de stuur hangt of trekt. Dit is niet goed. Het stuur ferm vasthouden oke, maar krampachtig dat kost te veel energie en is niet relaxed.

Plankhoogte

De plankhoogte beïnvloedt je energieverlies. Hoe lager de plankhoogte hoe minder energie het steppen kost.

Voor informatie over o.a. techniek, tochten en wedstrijden: Nederlandse Autoped Federatie: www.autoped.nl

