

Thuis trainers

De winter staat voor de deur en dat betekent dat het niet altijd even lekker weer is om er met je handbike op uit te gaan. De opgebouwde conditie neemt af en er treden vaak ook lichamelijke klachten op zoals overgewicht, blaasontsteking, trage spijsvertering, vermoeidheid ed. Als het dan in het voorjaar weer mooi weer is kan weer van voren af aan begonnen om de conditie weer op peil te brengen. Om dit conditieverlies een halt toe te roepen bestaan er zogenaamde trainers die binnenshuis te gebruiken zijn. Zo kan er de hele winter lekker doorgefietst worden, bijvoorbeeld voor de tv.



Voorbeeld van een handbike op een fietstrainer. Bron: <http://blogs.sport.be>

Een trainer bestaat uit een frame waar het voorwiel van de handbike in geklemd kan worden. Vervolgens wordt een rol tegen het wiel aan geplaatst, deze rol zorgt voor de nodige weerstand.

Trainers zijn er in verschillende soorten, van simpele trainers met een constante weerstand tot geavanceerde virtual reality trainers die in combinatie met een pc of laptop heel veel mogelijkheden bieden.

De meest simpele trainers zijn de fietstrainers. Deze hebben een weerstandsrol die met de hand instelbaar is. Variëren in weerstand kan door een hendel in verschillende standen te zetten. Deze hendel kan op het frame van de rolstoel of vastframe handbike gemonteerd worden. Deze trainers zijn goed geschikt voor duurtrainingen. Voorbeelden van zulke fietstrainers zijn de Tacx Sirius, de Tacx Satori, de Elite Chrono Mag.

Een iets meer geavanceerde trainer is een ergotrainer. Deze is uitgerust met een display waarop een aantal variabelen gemeten kunnen worden, zoals snelheid, trapfrequentie, hartslag en vermogen. De weerstand is bij een ergo trainer elektronisch instelbaar en kan worden bepaald in de vorm van een te leveren vermogen of een stijgingspercentage. De trainer moet daarvoor wel gecallibreerd worden. De ergotrainer is geschikt voor de handbiker die iets meer eisen stelt aan de training, zo kunnen er op de ergotrainer trainingsprogramma's worden afgewerkt waarbij goed op een bepaalde variabele

(bijvoorbeeld vermogen) getraind kan worden. Voorbeelden van ergotrainers zijn de Tacx Cycle Force Flow en de Elite Superchroon wireless.

De meest geavanceerde trainer is de VR trainer, VR staat voor Virtual Reality. Met de VR trainer is het buiten fietsen niet alleen gesimuleerd met een weerstand op de rol, maar ook met beelden. De VR trainer wordt gebruikt in combinatie met een PC of laptop. Op het beeldscherm kan een soort videospelletje getoond worden waardoor je zelf de speler bent. Door de trapbeweging te maken beweeg je jezelf voort in het spel. Als de weg vervolgens omhoog gaat neemt ook de weerstand op de rol toe. Via internet is het zelfs mogelijk om virtueel tegen anderen te fietsen die ook gebruik maken van dezelfde trainer.

Naast het spelen van en spel kan ook een parcours van een bekende wielervedstrijd worden nagedren, hiervoor zijn speciale DVD's op de markt gebracht. De fietssnelheid bepaalt de afspeelsnelheid van de DVD en ook het steigingspercentage wordt gesimuleerd op de rol. Voor handbikers heeft het bedrijf i-wheel trainer zelfs speciale software ontwikkeld. Een VR trainer biedt vervolgens nog veel gegevens over de training, zodat heel gericht getraind kan worden. De VR trainer is dus een heel erg complete trainer, het enige nadeel is de prijs. Voorbeelden van VR trainers zijn de Tacx Fortius en de Elite Realpower CT



Screenshot van een VR trainer, Bron: www.i-trainer.com

Handbikes zijn er in veel soorten en met verschillende maten voorwielen. Handbikes met een 24", 25" of 26" wiel zijn op de meeste trainers te gebruiken. De weerstandsrol moet dan meestal wel dichterbij het wiel worden geplaatst, dit kan door het monteren van een adapter. Meestal kan de standaard adapter gebruikt worden die bij de trainer wordt bijgeleverd. Bij kleinere wielen (zoals 20" wielen) zijn er meer aanpassingen nodig. De rol moet verder verplaatst worden om tegen het wiel aan te lopen en het wiel hangt ook hoger boven de grond. De aanpassingen daarvoor zijn wat ingewikkelder. Double Performance levert compleet aangepaste trainers die geschikt zijn gemaakt voor gebruik met 20" wielen.

Zo is het voor iedereen mogelijk om 's winters door te trainen en fris weer in het voorjaar te gaan fietsen.

Voor meer informatie zijn de websites van de volgende merken te checken: Tacx, Double Performance, i-trainer, Elite trainers.