

MATERIAAL

Efficiënt trainen

Fietsen doen we om verschillende redenen. Zoals het optimaliseren van onze gezondheid, onze conditie, onze snelheid, ons plezier. Veelal gebruiken we daarvoor een conventionele (race)fiets. Maar daarmee trainen we een beperkt aantal spiergroepen en belasten we het hart en gebruiken we de longen niet optimaal. Dat betekent dat ook de snelheid nog beter kan. Nóg beter? Jazeker, met een 4 Strike Bike.

TEKST JOHAN VAN OOSTEN BEELD JOB DE FEIJTER

Als je kijkt naar de wijze waarop een wielrenner fietst op zijn of haar fiets, dan zie je dat alleen de benen worden gebruikt. De rest van het lichaam doet verder weinig. Het gewicht van het bovenlichaam rust via de armen op het stuur. Waarom gebruiken we dat gewicht en de spiergroepen in bovenlichaam en armen niet om natuurlijker te fietsen? We zijn immers van oorsprong viervoeters die armen en benen gebruiken om zich voort te bewegen. Waarom zouden wij dat natuurlijke principe niet ook gebruiken op de fiets? Vanuit die gedachte werd de 4 Strike Bike ontwikkeld.

Freewheelsysteem

Bij de 4 Strike Bike heeft ook het stuur een aandrijflijn. Het stuur heeft een gepatenteerd systeem dat sturen en pedaleren met het bovenlichaam combineert. Die combinatie werkt middels een stuurstabilisatiesysteem. Een speciaal freewheelsysteem maakt het mogelijk om synchroon met armen en benen te fietsen of alleen met je benen. Omdat de 4 Strike Bike ook een gewoon stuur heeft kan hij ook als normale fiets worden gebruikt. Dan zit je wat meer rechtop, wat bijvoorbeeld in het stadsverkeer een voordeel is.

De voordelen

Met deze moderne fiets gebruik je op een natuurlijke manier veel meer spiergroepen. Het trainingseffect is daardoor veel groter. Dat betekent een betere all-round conditieopbouw. Daarbij wordt ook de capaciteit van hart en longen beter benut. Het gebruik van bovenlichaam en armspieren ondersteunt het ademen en leidt tot een betere ventilatie van de longtoppen. Het hart wordt evenwichtiger belast bij het doorbloeden van de spieren in zowel het boven- als onderlichaam. Door te fietsen op de 4 Strike Bike train je het hele lijf en ver-

betert de conditie van je hele lichaam. De 4 Strike Bike is dan ook een uitstekend trainingsinstrument voor veel soorten sporten en als zodanig beduidend beter dan de conventionele fiets. En daarbij betekent een betere doorbloeding van het lichaam en een betere ventilatie van de longen winst voor de gezondheid.

Meer energie

De 4 Strike Bike beweeg je in een vloeiend synchroon proces van armen en benen voort, waarbij op een natuurlijke gelijkmatige manier veel spiergroepen worden gebruikt. Dat kost energie die vrijkomt bij het verbrandingsproces in de spieren. Hoe meer spiergroepen gebruikt worden,

des te groter de verbrandingscapaciteit. Door de grotere verbrandingscapaciteit kan er meer energie worden geleverd, wat resulteert in een hogere snelheid. Als het hele lichaam een bijdrage levert aan het fietsen en wordt gebruikt om de energie te leveren voor de voortbeweging, zoals bij viervoeters, dan wordt de belasting van het lichaam op een meer natuurlijke manier verdeeld. Het totale lichaam wordt dan op een hoger niveau getraind. Fietsen met de armen initieert fietsen met de benen. Dat maakt een vloeiender beweging mogelijk dan de schokkerigere beweging bij het trappen door de dode punten, zoals bij de gewone fiets. En de variatie in fietsen op een 4 Strike Bike is fun. •



De 4 Strike Bike is ontwikkeld door Lex van Stekelenburg uit Goes. Meer info en een video vind je op 4STRIKEBIKE.COM