

## Fitness



*Eurosolar b.v.*



**Koop slim en laat u informeren door Unigro!**  
Kijk regelmatig onze website voor updates en nieuwe aankoopgidsen.

# ALLES VOOR EEN FIT EN GETRAIND LICHAAM

Iedereen kent wel de verkwikkende invloed die beweging op ons lichaam heeft. En we willen wel, maar ons drie maal per week verplaatsten naar het fitnesscentrum lukt ons meestal niet. Natuurlijk kunnen we ook altijd gaan joggen of fietsen in de buurt, maar na een goede regenbui lijkt het al eerder op wat geploeter in de modder en is de fun ook al snel verdwenen. Dus kiezen we ervoor een paar fitnessstoestellen aan te kopen, het oogt mooi en weer of geen weer, de training kan altijd doorgaan!

UNIGRO licht u graag even toe op welke punten u kunt letten bij het aankopen van een fitnessstoestel.



## Het fitnessen kunnen we indelen in 2 soorten trainingen:

### Ê **cardiotraining (of cardiovasculaire training)**

Is gericht op het oefenen van het algemeen uithoudingsvermogen en valt onder de duurtrainingen:

- \* gedurende een langere tijd lichamelijke inspanning leveren om je conditie te verbeteren.
- \* voor vetverbranding: het lichaam gebruikt tijdens het trainen de vetreserves als brandstof.

Cardiotraining is dus een uitstekende manier om je hart en longen te versterken en om extra calorieën te verbranden. Het is minder geschikt om je lichaam stevig te krijgen, daarvoor is de weerstandstraining het best.

### Ê **weerstandstraining of ook wel krachttraining**

Uw lichaam blijkt beter te functioneren als u uw spieren regelmatig traint. Vaak denken mensen dan aan daadwerkelijk een stuk sterker worden, maar dit is waarschijnlijk niet uw voornaamste doel en het is trouwens niet zo snel te bereiken. Het blijkt dat als mensen 2 maal per week hun spieren trainen dat het lichaam niet alleen krachtiger in houding en beweging is maar dat het ook zeer goed is voor de opbouw van uw weerstand en botstructuur. Met name met het toenemen van uw leeftijd dient weerstandstraining vaker plaats te vinden. Krachttraining doet u met gewichten met of zonder de hulp van een toestel.

## De cardiotoestellen van UNIGRO

### Ê **De hometrainer**

Indien u zich graag een hometrainer zou aanschaffen, kunt u het beste letten op volgende punten:

- \* het zitcomfort: verstelbaarheid van het zadel en het stuur.
- \* het trapcomfort: hoe zwaarder het vlieg wiel, hoe vloeiender en regelmatiger de trapbeweging.
- \* de stabiliteit: hoe zwaarder het toestel, hoe stabiel het is.
- \* het aantal programma's en de weerstand: scanfunctie voor tijd, snelheid, afstand, hartslag, calorieverbruik.



### **Voordelen :**

- 4 Een toestel voor alle leeftijden, het kan zowel gebruikt worden voor revalidatie als voor doorgedreven oefeningen.
- 4 U traint in alle veiligheid, pezen en gewrichten blijven gespaard.
- 4 Ideaal als startactiviteit indien u een tijdje niet meer hebt gesport.
- 4 U kunt tijdens het fietsen tv kijken of zelfs lezen!

## Ē *De loopband*

De meeste loopbanden zijn uitgerust met enkele opties en bij het aankopen van zo'n toestel kunt u letten op volgende punten:



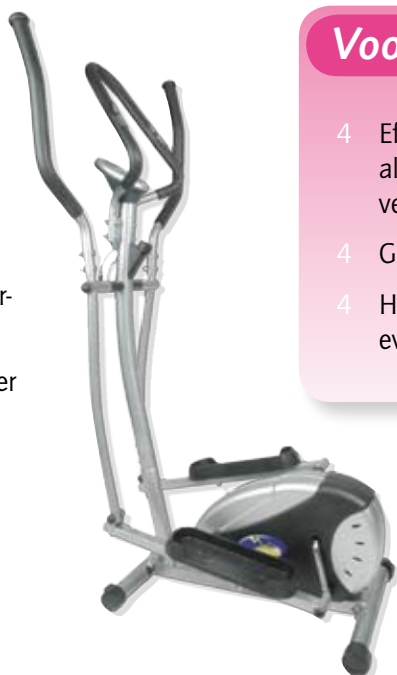
- \* Met computer: voor het meten van de snelheid, tijd, afstand, calorieverbruik, hartslag, ...
- \* De instelbare hellingshoek: bepalend voor de spierwerking.
- \* Noodstopbeveiliging: voorkomt ongevallen.
- \* Loopoppervlak: bepalend voor het comfort. Hoe breder en langer het loopoppervlak, hoe gemakkelijker de training.
- \* Opklapbaar: gemakkelijk op te bergen.
- \* Magnetischofelektrisch: demagnetischeloopbanden moet u zelf "in gang lopen" en zijn goedkoper dan de elektrische. De elektrische loopbanden werken op een motor waarvan u de snelheid zelf kunt bepalen.

## Ē *De elliptische trainer*

Een elliptische trainer is een zeer populair trainingsapparaat dat een loopbeweging combineert met een klimbeweging. Ze zijn gemakkelijk in gebruik en zowel geschikt voor beginners als meer gevorderde sporters.

Bij aankoop van een elliptische trainer, ook wel crosstrainer, kunt u het beste op volgende punten letten:

- \* Instelbare weerstand: om uw training langzaam op te bouwen en intenser te maken.
- \* Computer: met scanfunctie voor tijd, snelheid, afstand, hartslag, calorieverbruik, ...
- \* Vliegwielen: hoe zwaarder, hoe soepeler de beweging.
- \* Antislippedalen: voorkomen valpartijen.
- \* Transportwielletjes: handig om het toestel te verplaatsen.



### *Voordelen:*

- 4 Lopen op een loopband is zachter dan buiten lopen en belast de gewrichten veel minder dankzij het schokdempend systeem in de loopband.
- 4 Een heel natuurlijke beweging, eveneens geschikt voor mensen die zich niet goed meer kunnen bewegen. Zij kunnen zich vasthouden en rustig stappen op het tempo dat zij zelf bepalen.
- 4 Lopen spreekt alle grote spiergroepen in uw lichaam aan voor de meest efficiënte conditietraining.
- 4 Lopen is een ideale manier om uw gewicht onder controle te houden. U hoeft nauwelijks een andere vorm van sport te beoefenen om in dezelfde tijd evenveel calorieën te verbranden.
- 4 Omdat uw lichaam tijdens de training zijn eigen gewicht moet dragen, gaat u niet alleen uw spieren maar ook uw beenderstructuur versterken.
- 4 Een door lopen getraind lichaam verbrandt ook in rust meer energie. Door het zogenaamde afterburn effect verbrandt u raar genoeg ook vet als u enkele uren na het lopen slaapt of achter uw bureau zit.

### *Voordelen :*

- 4 Effectieve training met als doel een algemene spierontwikkeling en een verbetering van de conditie.
- 4 Geen belasting voor de gewrichten.
- 4 Heel complete en leuke beweging. U kunt eveneens achteruit trappen.

## Ê *De stepper*

Met een stepper wordt de beweging nagebootst die je maakt bij het oplopen van een trap. Voor de work-out van kuiten, billen en achterkant van de dij: een stapbeweging.

U kunt voor de aankoop van een stepper op volgende punten letten:

- \* Handbar: voormeersteunt tijdens de training en een zekerder gevoel.
- \* Elastieken: om tijdens de training eveneens de armen te trainen.
- \* Computer met scanfunctie voor tijd, aantal steps en calorieverbruik.



### Voordelen :

- 4 Compact: neemt weinig opbergruimte in beslag.
- 4 Snel opgezet.

## 🎯 *De toestellen voor weerstandstraining van UNIGRO*

### Ê *de Ab Trainer Pro*

Voor een complete work-out van armen, benen, schouders, buik en rug.



### Voordelen :

- 4 Perfecte ondersteuning van de nek tijdens het trainen van de buikspieren.
- 4 De elastische koorden zorgen voor een stevige training van de armen en benen.
- 4 Inklapbaar: eenvoudig op te bergen.



## Tot slot nog enkele veelgestelde vragen ivm fitness:

### Ê *Hoe vaak moet ik trainen?*

De frequentie van uw trainingen zullen afhangen van uw fitnessniveau en helaas ook van uw agenda. Beginners kunnen het beste beginnen met drie dagen per week te trainen (steeds met een dag rust tussen elke trainingsdag) en van daaruit naar meer trainingen toewerken.

De algemene richtlijnen zijn:

- \* Om uw fitnessniveau op peil te houden: 2 tot 4 dagen per week, minstens 20 minuten.
- \* Omgewichttverliezen: 4 of meer dagen per week, minstens 30 minuten.
- \* Omtetrainenvooreentriatlon: dat wilt u liever niet weten ...

### Ê *Welke cardiotraining kies ik?*

Er bestaat niet iets zoals 'de beste cardiotraining'. Alles wat uw hartslag omhoog laat gaan is goed. Aan u de keuze wat u het liefste doet. Het is niet wat u doet, maar hoe hard u traint. Iedere oefening kan uitdagend zijn als u zich daarvoor inzet.

### Ê *Hoe lang moet ik trainen?*

Wanneer u een beginner bent moet u rustig aan beginnen en starten met een paar minuten training. U kunt dan iedere training langer gaan trainen totdat u aan zo'n 30 minuten zit. De 'officiële' richtlijnen schrijven voor om een uur te trainen, maar uiteindelijk bepaalt u zelf hoe lang uw training duurt, sommige dagen hebt u immers meer tijd dan andere dagen of bent u beter in vorm.

### Tips:

- \* Drinkvoldoende. Drink twee uur voor een flinke fysieke inspanning twee glazen water, en blijf drinken tijdens uw activiteit om uw vocht op peil te houden.
- \* Draag goedsportkleding. Gepast schoeisel en kleding.
- \* Luisternaar uw lichaam. Als u pijn ondervindt of als u zich duizelig voelt, is dat een signaal dat er iets niet in orde is. U kunt dan ook best stoppen met uw activiteit.
- \* Train niet te vaak. Eet twee uur op voorhand een lichte maaltijd om uw lichaam te voorzien van voldoende brandstof.
- \* Rust af toe. Wanneer u veel heeft gesport, moet u uw lichaam een paar dagen rust gunnen om te kunnen herstellen.
- \* Zorg voor variatie in uw activiteiten. Zo zorgt u ervoor dat u gemotiveerd blijft en dat u niet steeds dezelfde spiergroepen belast.
- \* Doe een warming-up. Zo heeft u minder kans op blessures.
- \* Bouw rustig op. Wanneer u begint met een sportprogramma, bouw dit dan rustig op. Uw lichaam heeft tijd nodig om aan een bepaald inspanningsniveau te wennen.
- \* Wanneer u sport om te vermageren, dan moet u rekening houden met het tijdstip van de sportbeoefening en de intensiteit en de duur van de inspanning. Om lichaamsvet te verliezen, sport u best wanneer u nuchter bent of enkele uren na de maaltijd. Vooral matige, lichte inspanningen die lang duren zoals fietsen, wandelen, lopen en zwemmen worden aangeraden om vet te verbranden.