

|||||
crosstrainers



© Consumentenbond



Op weg naar een gezond 2007

Wilt u die kerstdiner calorieën kwijt? Met deze crosstrainers kunt u ze er wel afkrijgen. Maar ga er voorzichtig mee om, want er zijn veiligheidsproblemen.

December en januari: eerst de feesten en dan de goede voornemens. Typisch een tijd waarin we vaker stilstaan bij hoeveel en wat we eten – en hoeveel we bewegen. Goede voornemens alom, die soms al beginnen met een fitnessapparaat in de sinterklaaszak of onder de kerstboom. Maar hoeveel van die apparaten staan met Pasen alweer op zolder? Zonde, want ze kunnen wel degelijk helpen om de kerstfeestpondjes weg te trainen – zeker de crosstrainers in deze test. Stuk voor stuk bieden ze een goede oefening voor mensen die binnenshuis wat meer willen bewegen. Maar staar u niet blind op de calorieentellers op de apparaten, want die zijn niet altijd even accuraat. Hét probleem bij veel apparaten is de veiligheid. Vooral beknelling van handen of voeten dreigt. Maar ook kunnen er delen afbreken als u vaak heel abrupt stopt. Meer dan de helft van de crosstrainers komt door een *matige* beoordeling op dit punt uit op een laag Testoordeel.

Leuk om te doen

De maat voor hoe hard u traint is de hoeveelheid zuurstof die u verbruikt. Hoe meer zuurstof, des te zwaarder de training. Met deze crosstrainers is het zuurstofverbruik relatief hoog. Alle

apparaten zijn hierin even effectief en wat dat betreft de aanschaf waard.

Vandaar dat u hierover geen oordeel vindt in de tabel.

In de tabel op pagina 32 staat wel beoordeeld hoe aantrekkelijk het trainen op een crosstrainer is – zowel voor beginners als voor gevorderden.

Voor beginners moet het apparaat vooral eenvoudig te gebruiken zijn, zonder al te ingewikkelde bewegingen. En de oefeningen moeten niet te zwaar zijn voor een beginneling. Crosstrainers doen het in deze twee opzichten uitstekend. De beweging is heel vanzelfsprekend en voelt natuurlijk, en de kans dat u eraftuimelt is nihil. Dit maakt crosstrainers zelfs voor ouderen en mensen met een slechte motoriek geschikt. En bij alle crosstrainers kan de weerstand zelfs voor de allergroenste beginner licht genoeg worden ingesteld.

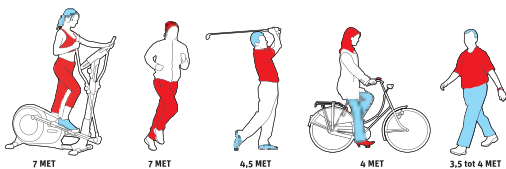
Voor sporters met wat meer ervaring is het vooral belangrijk dat het apparaat voldoende variatie biedt om het interessant te houden, en zwaar genoeg kan worden ingesteld om ook de al goede conditie verder op te krikken. Voor deze mensen zijn niet alle apparaten in deze test even geschikt. Sowieso zullen crosstrainers voor ervarener sporters wat saaier zijn omdat je maar één beweging kunt

crosstrainers

maken, en alleen in zwaarte van de oefening kunt variëren.

Niet zo veilig

Maar er is een groter probleem met veel crosstrainers. De uitkomsten van onze veiligheidstests, gebaseerd op internationale voorschriften voor zulke apparaten, stemden ons niet vrolijk. Vooral het risico op beknelling van handen en voeten bij de bewegende onderdelen is bij veel apparaten dermate groot dat we er veel hebben moeten afwaarderen op dit punt. Een ander gevaar vormen de haarscheurtjes die verschenen in de lasnaden van de beweegbare handvatten toen we er een kracht van 100 kilo op uitoefenden. Dit is te vergelijken met heel abrupt stoppen tijdens een training. De doppen op sommige handvatten zitten niet goed vast. Maar omdat u dit zelf kunt herstellen door een losgekomen dop vast te lijmen, hebben we dit niet zo zwaar aangerekend.



CROSTRAINEN, OF TOCH MAAR FIETSEN?

Verbruik je op de crosstrainer meer calorieën dan met joggen, fietsen of wandelen? Om de zogenoemde energetische belasting van verschillende activiteiten vergelijkbaar te maken, wordt deze ook wel uitgedrukt in metabole eenheden, oftewel METs. 1 MET is ongeveer 1 kcal per

kilo lichaamsgewicht per uur. Als iemand van 60 kg crosstraint, staat dat voor 7 MET; hij verbruikt dus ongeveer 420 kcal. Kortom: met een halfuur crosstrainer verbruikt u twee keer zo veel calorieën als met wandelen.

Ook andere veiligheidsaspecten zijn beoordeeld, zoals het gevaar voor wegglijden bij de voetplanken. Maar ook fouten op deze aspecten hebben we niet zo zwaar laten wegen. De Finnlo scoort als enige *goed* voor veiligheid. Met de meeste andere apparaten is te veel mis om ze voor dit testonderdeel goed te beoordelen.

Calorieën tellen

Wie crosstraint om pondjes weg te werken of zijn lichaamsgewicht op peil te houden, zal met bijzondere belangstelling letten op de calorieteller op de apparaten. Maar pin u daar niet op vast – de waarden die sommige tellers aangeven zijn ver bezijden de waarheid. Hoeveel calorieën u daadwerkelijk verbruikt, hangt niet alleen af van uw snelheid op het apparaat en de weerstand, maar ook van uw lichaamsgewicht. Geen van de apparaten uit deze test verwerkt uw gewicht in zijn calorietelling. Sommige apparaten houden zelfs geen rekening met de ingestelde weerstand (de laagste waarderingen in de tabel). Het mag duidelijk zijn dat apparaten met een *matig* oordeel voor de accuratesse van hun calorieteller geen goede leidraad vormen voor een dieet of afvalprogramma.

Op alle apparaten zit een hartslagmeter, maar suf genoeg zitten de sensoren daarvoor alleen op de vaste handgrepen en niet ook op de beweegbare hendels waar de meeste mensen gebruik van zullen maken. De beide Kettlers, de Bremshey en Finnlo worden geleverd met een oorclip (via een draad met de crosstrainer verbonden) die de hartslag registreert. Helaas zit die niet zo lekker. Je kunt de hartslag ook draadloos meten, maar alleen de Proteus levert een borstband daarvoor mee.

Bij beide Kettlers, de Proteus en Finnlo is het mogelijk de voetplanken te verschuiven, waardoor het apparaat beter op maat kan worden gemaakt voor kleine of lange mensen. Lange

mensen kunnen een probleem krijgen met de apparaten waarbij er een handgreep voor de display zit: die kan in de weg zitten bij de benen. Bij de Reebok is dit ook al het geval voor mensen met een gemiddelde lichaamslengte. Probeer in elk geval voor de koop of u lekker kunt bewegen op het apparaat, want bij niet alle apparaten zijn de handgrepen en voetplanken instelbaar.

Schroevendraaier erbij?

Wie onder de kerstboom een spiksplinternieuwe crosstrainer heeft gevonden, kan beter eerst op zoek gaan naar een goedgevulde gereedschapskist. Voor het eerste gebruik moeten de apparaten namelijk in elkaar worden gezet, en bij sommige is dat een klus waar u goed voor moet gaan zitten. Zoals voor de twee Kettlers en de Finnlo, die uit veel losse onderdelen bestaan. Bij de Kettler Vito is bovendien de instructie niet erg helder. De BH Fitness en de Slazenger zijn het makkelijkst in elkaar te zetten.

Trek genoeg ruimte uit om uw crosstrainer op te bergen, want geen enkele in deze test is inklapbaar. Vooral de Tunturi, Proteus, Reebok en Slazenger hebben veel ruimte nodig. Een extra handicap bij het opbergen van de Proteus is dat er geen wieltjes op zitten. Op de Tunturi, Finnlo en Reebok zitten ze wel, maar die zijn niet solide. De constructie lieten we beoordelen door deskundigen. De rem is magnetisch en in één geval (Finnlo) elektromagnetisch. Beide remsystemen zijn niet slijtgevoelig. Bij de Reebok, Pliant en Slazenger vielen de lagers of assen van de handvatten ons in negatieve zin op, omdat ze van kunststof zijn en slijtgevoelig. Bij dezelfde drie en de Proteus zijn de beweegbare handvatten onvoldoende bestand tegen hoge krachten. Zie ook het stuk over de veiligheid.

Liever halfuur sukkeldraf dan flinke sprint

Als je gaat sporten op de crosstrainer is het natuurlijk wel leuk om te zien wat het met je doet. Op crosstrainers zitten immers een hartslagmeter en calorieteller. Maar wat kunt en moet u daar eigenlijk mee als u resultaten wilt boeken? Inspanningsfysioloog en sportpsycholoog Vana Hutter geeft een kijkje in de wereld van energieomzetting en hartslagmetingen.

In haar vrije tijd bezoekt Vana Hutter regelmatig twee sportscholen. Daar houdt ze zichzelf niet alleen in vorm, maar ziet ze ook welke informatie en instructie er worden gegeven over sporten en beweging en de effecten ervan. 'Af en toe zit ik echt met mijn oren te klapperen om wat ik hoor. Al die fitnesswaarheden...'

Hartslagmeting is zo'n voorbeeld waar veel over te doen is in sportscholen – maar ook bij sporters die uit eigen beweging op hun hartslag trainen. Ook op de crosstrainers voor thuis zit een hartslagmeter. Hutter legt uit waarom daar zo op gelet wordt.

'Je hartslag zegt alles over hoeveel je je op dat moment inspant. Je lichaam is permanent bezig met het omzetten van energie in activiteit. Hoe actiever je bent, des te meer energie er moet worden omgezet. Ik wil het verhaal niet te ingewikkeld maken, maar het komt er zo'n beetje op neer dat via het bloed zuurstof, koolhydraten en vetten naar de spieren worden gebracht, waar ze voor spieractiviteit worden gebruikt. Simpel gezegd is het dus het hart dat ervoor zorgt dat er voldoende energie kan worden omgezet om de gevraagde inspanning te leveren. Daarom gaat je hartslag ook omhoog als je je meer inspant: omdat er meer

energie moet worden omgezet, moet het hart sneller pompen.'

Wat is energie omzetten voor proces? Een vraag die vaak terugkomt in Hutters werk. 'Je lichaam krijgt via de voeding energie binnen. Die energie wordt uitgedrukt in kilojoules, of ook wel in kilocalorieën. Het lichaam zet de energie uit koolhydraten en vet om in activiteit. Op die manier verbrandt je lichaam deze voedingsstoffen. Kortom: door je in te spannen, raak je kilocalorieën kwijt. Hoe actiever je bent, des te meer. Als je ervoor zorgt dat je door activiteit meer calorieën kwijtraakt dan je met je voeding binnenkrijgt, val je af.'

Fitnesswaarheden

De fitnesswereld heeft graag harde cijfers, formules en trainingsschema's, met als resultaat een stapel 'fitnesswaarheden', waarvan elke sporter er wel een paar kent. We leggen haar een paar daarvan voor.

Bij 120 tot 140 hartslagen per minuut verbrand je vet, en boven de 140 werk je aan je conditie.

Hutter ontkracht de bewering direct: 'Als je sport, ben je zowel met je conditie bezig als met vetverbranding, niet met maar een van de twee. Wel is een lagere hartslag wat gunstiger voor vetverbranding en een hogere voor conditietraining.'

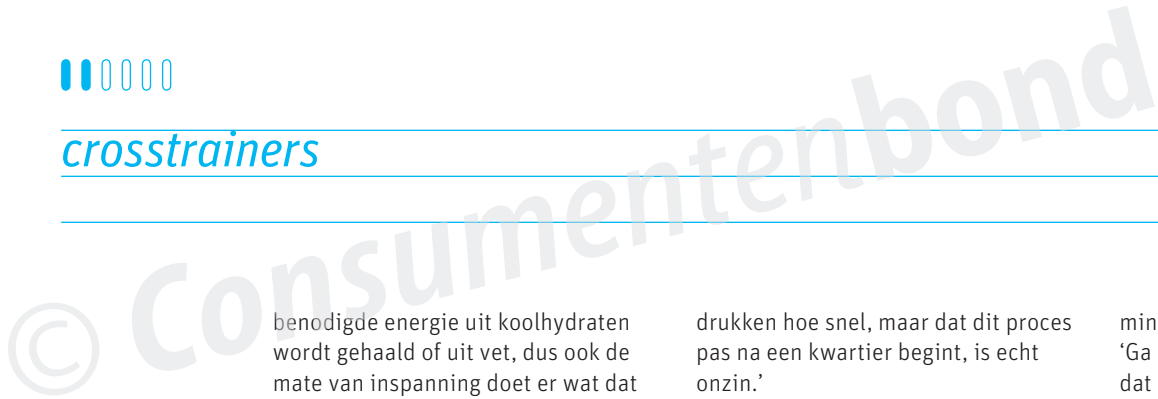
Aha. Dus tóch bij de ene hartslag meer vetverbranding dan bij de andere? 'Het is een biologisch gegeven dat het lichaam in principe het liefst vet als energiebron gebruikt. Maar het is een trager proces om energie uit vet te halen dan uit koolhydraten. Als je je flink inspant en het lichaam dus snel veel energie nodig heeft, kan het niet snel genoeg energie omzetten uit vet,

en schakelt het over op een andere energieleverancier: koolhydraten. Je raakt dus nog steeds calorieën kwijt, maar op een andere manier. Voor mensen die graag willen afvallen, maakt het per saldo niets uit of de



Vana Hutter werkt voor EXPres, het expertisecentrum voor revalidatie, ergonomie en sport van de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam.

crosstrainers



benodigde energie uit koolhydraten wordt gehaald of uit vet, dus ook de mate van inspanning doet er wat dat betreft niet toe. Wel is het om af te vallen belangrijk om de inspanning zo lang mogelijk vol te houden. Dus liever een halfuur op een sukkeldraf dan in een paar minuten de longen uit je lijf rennen.'

Hutter is dan ook misprijzend over de bewering in reclames van fitness-apparatuur dat '10 minuten per dag trainen' voldoende zou zijn voor een wasbordje. 'Natuurlijk is het altijd goed om te bewegen', stelt Hutter, 'maar 10 minuten per dag is wel erg weinig. Je hebt er veel meer aan om twee keer per week drie kwartier te sporten, dan dagelijks 10 minuten.'

Te ver doorgetrokken

Nog zo'n fitnesswaarheid: je begint pas na een kwartier of zelfs nog langer met vetverbranding. Opnieuw gniffelt Hutter. 'Het klopt dat je lichaam niet bij de minste of geringste inspanning aan het vet verbranden slaat. Maar als je eenmaal goed en wel uit je "ruststand" bent, gebeurt dit wel heel snel. Het is moeilijk in minuten uit te

drukken hoe snel, maar dat dit proces pas na een kwartier begint, is echt onzin.'

Hutter relateert graag de 'wetmatige' manier waarop de fitnesswereld met absolute cijfers omgaat, maar begrijpt de behoefte eraan wel.

'Harde cijfers zijn nu eenmaal prettig als houvast. De hartslag is makkelijk en objectief te meten. Maar de cijfers zijn voor iedereen anders. Een fitnessstraining die helemaal op de hartslag is afgestemd of op gewichtsverlies kan wel, maar krijgt pas waarde als er rekening wordt gehouden met persoonlijke factoren, zoals je leeftijd, gewicht, hartslag bij rust en je zuurstofopname. Via je sportschool kun je metingen laten doen en op basis van al je gegevens een persoonlijk trainingsschema laten maken, dat helemaal is afgestemd op je persoonlijke doelen.'

Zonder poespas crosstrainers

Maar dat je alleen met zo'n persoonlijk trainingsschema een doel kunt bereiken als conditieverbetering of gewichtsverlies is onzin, stelt Hutter. Integendeel: zonder poespas lekker thuis op de crosstrainer aan de slag is

minstens zo goed. Hutter adviseert: 'Ga gewoon regelmatig trainen en houd dat vol. Hoe zwaarder en langer je de oefeningen volhoudt, des te groter de effecten. Het werkt vaak heel motiverend als je ziet dat je vooruitgaat. Daarbij is het wél weer heel handig om je hartslag in de gaten te houden. Je kunt je er bijvoorbeeld op richten om een bepaald hoog hartslagniveau langer vol te houden. Of je ziet dat je hartslag bij een bepaald tempo lager is dan toen je net begon met trainen. Het kan ook zonder hartslagmeter: door de oefening te verzwaren of een bepaald zwaarteniveau langer vol te houden.

Het belangrijkste is dat je iets kunt vinden wat je voldoende motiveert om je training vol te houden. Of dat je hartslag is, een calorimeter, een stappenteller, of een televisieprogramma dat je kijkt onder het trainen maakt niets uit. Je zult je sowieso lekkerder voelen als je regelmatig beweegt. Geen wonder, want in allerlei opzichten vaart je lichaam wel bij beweging.'

CROSSTRAINERS																
Merk & Type	Onze richtprijs	Testoordeel [schaal 1-100]	Geschiktheid voor beginners	Geschiktheid voor ervaren sporters	Gebruiksgemak	Veiligheid	Verplaatsen en opbergen	Degelijkheid	Aantal weerstandvarianties	Accuratesse calorieteller	Mogelijkheden	Maximum gebruikersgewicht	Afmetingen hoogte x breedte x lengte	Borstband meegeleverd	Borstband toepasbaar	Oorclip meegeleverd
	€		10%	15%	25%	10%	10%	15%	5%	5%	5%	kg	cm			
1. Finlo Loxon	530	73	++	++	+	+	□	+	++	□	□	150	167x123x60	✓	✓	
2. Kettler Vito XS	550	66	++	+	+	□	+	+	□	-	+	130	155x134x57	✓	✓	
3. BH Fitness G250 Spyro	500	64	++	+	+	□	+	+	□	-	□	105	150x140x68			
4. Pliant Alberta	250	30	++	++	-/□	-	+	-	□	-	-	162	119x64			
5. Slazenger SL 900	280	30	++	+	+	-	+	-	□	□	-	100	162x158x66			
6. Bremshey Spirit S ²⁾	375	30	++	++	□/+	-	+	+	+	-	+	120	170x128x68	✓	✓	
7. Reebok Premier Cross Trainer ²⁾	500	30	++	+	□/+	-	□	-	+	-	+	100	162x151x78			
8. Proteus EEC 2505	550	30	++	□	+	-	-	-	□	□	□	161	167x69	✓	✓	
9. Tunturi C20	650	30	++	++	+	-	□	+	+	□	-	135	156x153x64			
10. Kettler Mondeo	880	30	++	++	+	-	+	+	+	□	++	150	155x142x60	✓	✓	

1) Geen informatie over gegeven in hand-leiding

2) Uit productie; nog hier en daar verkrijg-baar

Zie voor tabeluitleg en adressen pagina 75.

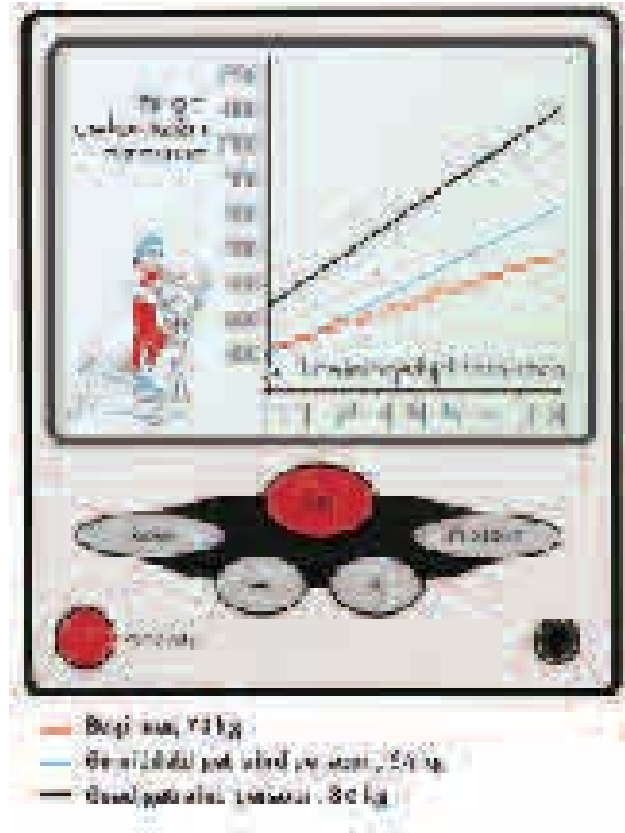
TWEE TRAININGEN VOOR DE PRIJS VAN ÉÉN

De crosstrainer dankt zijn naam aan de bewegingen die je erop maakt. Die lijken namelijk heel veel op langlaufen, ook wel crosscountryskiën genoemd. Tegenwoordig zullen mensen misschien eerder geneigd zijn om het te vergelijken met nordic walking, eveneens een oefening waarbij zowel de armen als de benen worden gebruikt. Daarin schuilt ook de meerwaarde van crosstrainers ten opzichte van veel andere fitnessapparaten: met één oefening worden zowel de armen als de benen getraind. De meeste apparaten die je thuis gebruikt, richten zich op maar één spiergroep of lichaamsdeel. Doordat crosstrainers meer spieren trainen,

is het energiegebruik hoger. Een hoger energiegebruik betekent meer verbetering van het uithoudingsvermogen, én dat er meer calorieën worden verbruikt. Een ander pluspunt van crosstrainers is dat ze de beengewrichten ontlasten. Met hardlopen of andere loopoefeningen moeten de enkels en knieën bij iedere stap de schok opvangen. Bij de ellipsvormige beenbeweging die u maakt met een crosstrainer komen de voeten niet los van de 'pedalen' en hoeven de gewrichten dus geen schok op te vangen. Dat is vooral een stuk comfortabeler voor mensen met een hoog gewicht.



1. **Finnlo** Loxon (€530)



CROSSTRAIN UW CALORIEËN WEG!

Hoeveel kilocalorieën verbrandt u eigenlijk op een crosstrainer? Dat hangt af van uw conditie, lichaamsgewicht, hoelang de oefening duurt en hoe zwaar die is. Het calorieverbruik neemt toe met de in te stellen weerstand.

Hierboven ziet u wat drie mensen met een verschillende conditie en lichaamsgewicht ongeveer aan kilocalorieën verbruiken bij een oefening van 8 minuten, waarbij de weerstand steeds wordt opgevoerd.

CONCLUSIE

De crosstrainers in deze test bieden allemaal een uitstekende fitnessmogelijkheid voor thuis. Maar vanwege gevaar voor beknelling tussen bewegende onderdelen, en gevaar voor afbrekende onderdelen als er veel kracht op staat, hebben

de meeste apparaten een laag Testoordeel. De calorietellers zijn niet echt betrouwbaar. Houd er rekening mee dat de crosstrainers aardig wat ruimte vergen om op te bergen, omdat ze niet zijn in te klappen.