

rustig remmen en om de 15 keer wisselen van been!

De step is een uitermate geschikt vervoermiddel om je conditie te trainen. Op je eigen niveau en in je eigen omgeving step je stap voor stap naar het doel dat je wilt bereiken. Recreatief steppen of eventueel op wedstrijdniveau, het kan allemaal met de step. Hieronder vind je allerlei tips van ervaren Kickbike-steppers:

De afzet (kick)

Misschien wel het belangrijkste om eerst te weten. Ontspannen steppen en afzetten is de basis van het steppen. Relaxed het stuur vast houden en vooral niet te krampachtig afzetten. Hierdoor span je spieren niet onnodig aan. Wel je slag afmaken en het been uitzwaaien naar achteren. Daarna het been weer 'losjes' naar voren zwaaien met een ontspannen lichtgebogen knie. Wil je de snelheid verhogen dan dien je frequenter af te zetten en een snellere rotatie van je benen te maken. Dit resulteert in een kortere slag.

Afwisselen van been

Tijdens het steppen moet je regelmatig wisselen van been. Dit komt omdat het been waar je op staat verzuurt. Dit voel je vanzelf en ongeveer na 8 tot 12 'kicks' kun je dan het beste wisselen. Eerst zul je even moeten wennen omdat het plankje vrij smal is, maar na een paar keer wisselen en bij sommige iets vaker gaat het wisselen al iets soepeler.

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 hieronder:



Zodra je weer gaat wisselen dit herhalen.

Up-, no- of downhill

Downhill, in Nederland? Nou niet echt. Maar je komt wel eens een viaduct of een brug tegen en dan is het toch handig dat je weet hoe je moet 'klimmen' en 'afdalen' meer hierover op de video's van www.kickbike.com

Belangrijkste uphill-feit is misschien wel dat je veel sneller moet afzetten en al na 5 keer kunt wisselen. Downhill is het belangrijk dat je je snelheid niet onderschat, want het kan heel hard gaan (ook in Nederland), o.a. in Limburg, de Posbank, de Veluwe, verschillende duinen en andere plekken haal je downhill op een Kickbike wel de 60 km/u grens. Kijk dus uit en ga vooral niet gehurkt op je step staan, maar houd je beide benen gestrekt en sta met 2 voeten op het plankje! Rem altijd rustig en vergeet niet....veiligheid gaat altijd voor de kick!

Maar goed, laten we reëel blijven, Nederland is natuurlijk vooral vlak en er is vaak wind, dus maak er gebruik van. Rij je voor de wind, maak je slag dan overdreven lang. Heb je de wind tegen, zet dan wat vaker af en wissel iets vaker.

Touren of zelfs competitie? Dat kan op een Kickbike

Verreweg de meeste van de Kickbikers zijn tourrijders. Zij vinden het heerlijk om eens lekker hun eigen grenzen te verleggen of om eens de natuur in te trekken, alleen of met een groepje. Echter er zijn ook Kickbikers die de competitie aangaan in evenementen en wedstrijden. Heeft u daar interesse in kijk dan op www.autoped.nl Basis gedachte van de makers van Kickbike (dit zijn trouwens atleten uit Finland) is dat het Kickbiken een allround sportieve bezigheid is en voor een breed publiek haalbaar is. Dat het voor velen toegankelijk is blijkt uit de bedrijven die Kickbikes verhuren aan groepen.

Conditie

Wij willen je nog wel even wijzen op enkele gevolgen van het steppen:
Verbaasde blikken, een gezond gevoel, stepverslaving en veel aandacht in meerdere opzichten. Je bent gewaarschuwd.



De verkeerswet en de autoped

Volgens de wet is de autopedgebruiker voetganger! Echter, de Nederlandse Autoped Federatie adviseert u het volgende:

Volwassenen:

Gedraag u in het verkeer als fietser! Indien u: een autoped voor volwassenen (met handrem(men)) bestuurt, d.w.z. een stads, tour, downhill, cross, recreatie of wedstrijdstep EN ook de grotere vouwsteps met remmen. Dus alles met 12,5 inch wielmaat en groter dient zich als fietser te gedragen. Bijvoorbeeld: de Kickbike, de Yedoo Mezeq, Swifty, Footbike, Esla of gelijksoortige merken hieraan.

Gedraag u in het verkeer als voetganger indien u: Een ministep bestuurt (10 inch wieltjes of kleiner), dus een kleine step met skate (achtige) wieltjes (of gelijk hieraan) Bijvoorbeeld de merken Xootr, Micro, JD Bug en gelijksoortige steps hieraan.

Kinderen:

Gedraag je in het verkeer als voetganger indien je: Een kinderstep bestuurt (20 inch wieltjes of kleiner), dus een kleine step met kleine wieltjes. Bijvoorbeeld de merken Yedoo, Kickid, Loekie, Kostka, Yipeeh, Corvino, Next Generation, Puky en gelijksoortige steps hieraan.

In het algemeen:

Gemeentes hebben in bepaalde voetgangerszones regels opgesteld waarbij er bijvoorbeeld niet gestept mag worden in de voetgangers zone ondanks dat je voor de wet voetganger bent.

Deze afwijkende regels zijn er niet voor niets. In deze zones is het niet veilig om te stappen (houdt u aan deze afwijkende regels om ongelukken te voorkomen). Een verantwoord steppedrag is hierin cruciaal, dat geldt voor kinderen, jongeren EN ouderen!

Tips: Voorzie uw step van reflectoren en draag in schemering/avond verlichting en kleding met reflectie! Batterij verlichting is een prima oplossing. Voor de combinatie jongeren (tot ca. 14 jaar) en ministeps geldt dat het dragen van helm-, knie- en armbescherming geen overbodige luxe is. Voor stepwedstrijden heeft de Nederlandse Autoped Federatie sinds 2006 een helmverplichting ingesteld.

Treinreizigers:

Tot 1999 kon de step gratis mee in de trein, nu is het echter zo dat alleen kindersteps en vouwsteps gratis mee mogen in de trein.

Leuke websites:

www.kickbike.nl

www.yedoo.nl

www.microsteppen.nl

www.jdbug.nl

www.stepshop.nl