

Trainen met hartslagmeter



Wanneer is het zinvol om een hartslagmeter aan te schaffen?

Als je niet tot de grote groep hardlopers wilt behoren die te hard en te eenzijdig traint.

• Beginners

Per direct, want als je geen ervaring hebt met inspanningsgevoel, dan ga je snel te hard.

De hartslagmeter werkt als toerenteller en vertelt je of je te hard of te langzaam gaat.

• Gevorderden

Deze groep kiest meestal een te eenzijdig tempo wat ze door ervaring lekker zijn gaan vinden en d.m.v. variatie zullen ze veel verder komen. Met een hartslagmeter maken ze inzichtelijk hoe hard ze getraind hebben, zodat ze een volgende keer op een andere intensiteit kunnen trainen.

• Vergeevorderden

Zit je in deze groep dan is de kans groot dat een al een hartslagmeter hebt.

Met behulp van een hartslagmeter met software, kun je je trainingen op lange termijn analyseren en rapporten bijhouden over je vooruitgang.

Waarom gebruik je een hartslagmeter? / Hoe gebruik je een hartslagmeter?

Luister jij naar je lichaam?

Hardlopen is een intensieve manier van voortbewegen. Je lichaam vertelt je tijdens het hardlopen een verhaal. Je zweet, je voelt je spieren en je voelt je hart sneller kloppen. "Lekker getraind", denk je dan. "Weer een stapje dichterbij mijn doel!" Maar is dat wel zo? Weet je zeker dat je met jouw training precies het resultaat bereikt dat je wilt?

Als je meer resultaat wilt bereiken, met minder inspanning, dan is trainen op hartslag de oplossing. Want hartslagmeting geeft je inzicht in wat je lichaam precies doet. Het helpt je om heel gericht te werken aan de prestaties van je hart, de motor van je lichaam. Een hartslagmeter werkt daarbij als een toerenteller, die precies aangeeft of je niet teveel of te weinig toeren maakt. En vertelt je zo of je gas terug moet nemen of juist harder moet trainen om het gewenste effect te bereiken. Natuurlijk, je moet er wel iets voor doen. Altijd een borstband om en je hartslagmeter instellen op jouw doelen en persoonlijke gegevens, zoals leeftijd, geslacht en gewicht. Maar daar krijg je dan ook een hoop voor terug.



Wat zijn hartslagzones? / Hoe bepaal ik de hartslagzones / Hoe gebruik ik hartslagzones?

Een hartslagzone is een gebied waarin je het meeste resultaat zult bereiken en waarin je prettig en veilig kan sporten zonder kans op oververmoeidheid.

Eerst moet de maximale hartslag worden gemeten of geschat om zo de juiste hartslagzone te kunnen bepalen. De maximale hartslag is het aantal hartslagen per minuut waarboven je hart niet kan komen, ongeacht het niveau van de inspanning. Het is belangrijk om je maximale hartslag te bepalen voordat je de optimale hartslagzone kunt bepalen die je gebruikt tijdens het sporten. Je kunt je maximale hartslag schatten door de onderstaande formule te gebruiken:

$(220 - \text{je leeftijd}) = \text{je maximale hartslag (HFmax)}$

Je rusthartslag is het aantal slagen per minuut als je volledig ontspannen bent. Dit is het beste 's ochtends te meten voor het opstaan. Normaal gesproken ligt de rusthartslag van een volwassene tussen de 60 en 80 slagen per minuut, maar voor een topsporter kan dit wel minder dan 30 slagen per minuut zijn.

Een hogere rusthartslag kan een teken van overtraining of ziekte zijn.

Tussen de rusthartslag en de maximale hartslag ligt het gebied waarin het hart aan het werk gaat. Hoe groter dit gebied, hoe groter de hartslagreserve.

In de onderstaande tabel zie je eenvoudig wat jouw hartslagzones zijn.

Leeftijd HFmax 60-70% HFmax 70-80% HFmax 80-90% HFmax

	Licht	Gemiddeld	Hard
20	200	120-140	140-160
25	195	117-137	137-153
30	190	114-133	133-152
35	185	111-130	130-148
40	180	108-126	126-144
45	175	105-123	123-140
50	170	102-119	119-136
55	165	99-116	116-132
60	160	96-112	112-128
65	155	93-109	109-124



Bepaal je persoonlijke hartslagzone

Een andere manier om erg eenvoudig en zonder berekeningen je hartslagzone te bepalen is met de OwnZone®-functie. Deze functie zit op een aantal Polar modellen.

Tijdens een warming-up van 5 minuten bepaalt deze functie automatisch je persoonlijke hartslagzone gebaseerd op je conditie van die dag, want niet elke dag voel je je even fit.

Binnen 5 minuutjes krijg je je optimale persoonlijke hartslagzone in beeld, zo simpel is het! krijgt automatisch een geluidssignaal als je buiten deze zone sport.

Hartslagzone tabel

Bij elk doel hoort een bepaald hartslagzone gebied. In de onderstaande tabel zie je 3 verschillende hartslagzones, met daarbij beschreven wat de voordelen zijn van die specifieke hartslagzone en hoe die aanvoelt.

Licht:

60 - 70%

van je HFmax

Voordelen: verhoogt het basisuithoudingsvermogen en stimuleert de vetverbranding tijdens het sporten.

Voelt aan als: comfortabele, makkelijke ademhaling, lichte spierbelasting en licht zweten.

Gemiddeld:

70 - 80%

van je HFmax

Voordelen: Verbetert het uithoudingsvermogen.

Voelt aan als: goed, licht verhoogde ademhaling en gemiddeld zweten.

Hard:

80 - 90%

van je HFmax

Voordelen: stelt de verzuringsgrens uit.

Voelt aan als: zeer zware ademhaling en vermoeide spieren.

Advies op maat



Het valt niet altijd mee om de juiste hartslagmeter te vinden, zeker niet als er een groot assortiment wordt geboden. Wij willen u graag helpen met een gratis advies op maat. De meest nauwkeurige manier om uw maximale hartslag vast te stellen, is door middel van het uitvoeren van een maximale inspanningstest op een loopband of fietsergometer onder toezicht van een arts of inspanningsfysioloog of beter nog bij een sport medisch adviescentrum.

Ook talrijke Sportuurwerken in voorraad aan uitzonderlijke prijzen!

v.b. Rechts boven: Timex Ironman T5B551 aan 90 € voor 79 €, onderaan de Techtrail Enduro Max aan 69.95 € voor 49 €. Verder ook Nike – Polar – Sigma – Suunto, enz...

Bezoek onderstaande webpagina's... de moeite waard... snelle en gratis levering...

www.cardio-systems.com of www.hartslagmetershop.nl

