



INFO FITNESSTRAINING

Beste klant,

Hieronder een trainingsschema om de komende periode te trainen en een goed resultaat te behalen om uw gewicht, conditie of prestatie niveau op peil te brengen.

Om dit schema te kunnen sturen moet u trainen met apparatuur die uw hartslag meet. Dit kan met een hartslaghorloge of via de hartslagmeting die op de apparatuur aanwezig is.

De maximale hartslag van een gemiddeld persoon is 220 minus leeftijd.

Voorbeeld : max hf	220
Minus leeftijd	40
Maximale hartslag	180

Deze hartslag is gezien de leeftijd van deze persoon maximaal 180 hartslagen per minuut.

1. Voor verbetering van de bloedsomloop, zou u moeten trainen in een hartslagzone van circa 50 – 60 % van de maximale hartslag : $55 \% \times 180 = 99$ hs per minuut
 2. Voor vetverbranding zou u moeten trainen in een hartslagzone van circa 60 – 70 % van de maximale hartslag : $65 \% \times 180 = 117$ hs per minuut
 3. Voor verbetering conditie zou u moeten trainen in een hartslagzone van circa 70-80 % van de maximale hartslag : $75 \% \times 180 = 135$ hs per minuut
 4. Om prestaties te verhogen, zou u moeten trainen in een hartslagzone van circa 80-85 % van de maximale hartslag : $80 \% \times 180 = 144$ hs per minuut
- Bij training boven de 80 % van uw hartslag, is er sprake van anaerobe training en dus traint u in de verzuring. Dit is alleen mogelijk wanneer u over een goede conditie beschikt. Deze conditie krijgt u door middel van intervaltraining.

Belangrijke zaken om duurzaam, doelgericht en comfortabel te trainen op uw apparatuur.

- Minimaal 3 keer per week : Bijv. maandag, woensdag en zaterdag.
Indien mogelijk op vaste tijden en dagen.
- Als u een beginnende sporter bent met overgewicht, kunt het beste gaan trainen in de vetverbrandende hartslagzone.
- Belangrijk is dat u probeert om minimaal 30 – 60 minuten te trainen.
- Na 10-15 minuten komt de vetverbranding pas op gang. Dus wanneer u korter traint dan een half uur is het behalen van een goed resultaat minder haalbaar en dus zonde van de inspanning.
- Bij 1 uur trainen op een fiets verbruikt u circa 300/500 kcal / afhankelijk van de weerstand
- Bij 1 uur trainen op een crosstrainer verbruikt u circa 600/800 kcal /afhankelijk vd weerstand
- Belangrijk is dat u een warming up en een cooling down doet van circa 10 minuten zo dat uw hartslag langzaam omhoog gaat en weer langzaam omlaag gaat.
- Ook zorgt een cooling down ervoor dat de afvalstoffen sneller worden afgevoerd.
- Probeer 1 uur voor de training een bidon met water te drinken zodat de waterhuishouding op peil is.
- Ook tijdens de training een bidon (500 ml) water drinken.
- Om het sporten te vergemakkelijken is het aan te raden om uzelf te entertainen bijvoorbeeld muziek te luisteren of televisie te kijken. Dit zorgt voor afleiding tijdens de training.

KLEDING EN SCHOEISEL EN VOEDING

- Goede sportkleding reguleert de lichaamstemperatuur en voert transpiratie vocht af snel af.
- Draag stabiele en comfortabele sportschoenen, zodat u geen last van uw enkels, knieën en gewrichten krijgt tijdens of na de training, dit voorkomt overbelasting van de spieren en pezen.
- Het beste is het om 6 x per dag te eten, let wel op het totale aantal calorieën per dag, en met name de verhouding eiwit-koolhydraten en vetten. Een goed en evenwichtig voedingspatroon bestaat uit 65 % eiwitten, 20%koolhydraten en 15 % vetten.

- Altijd 10% korting met klantenkaartspaarstelsel
- Gratis parkeren voor de deur
- Persoonlijke en deskundige bediening
- Vertrouwd adres sinds 1947



Bezoek ons en
ervaar 1500m²
aan shopplezier