



Conditie Gevorderden

In het dagelijkse leven is een goede conditie erg belangrijk en bovendien ook gemakkelijk. Veel activiteiten vereisen een goede conditie. Als uw conditie echter slecht is zullen veel handelingen een stuk zwaarder zijn. Iemand met een slechte conditie raakt snel buiten adem als hij een trap op moeten lopen of wanneer hij te voet boodschappen gaat doen.

Het trainen van uw conditie helpt zal er voor zorgen dat zeer veel dagelijkse activiteiten vele malen gemakkelijker zullen worden, waardoor u zich overdag een stuk beter zal voelen.

Bij het doen van conditietraining moet u ervoor zorgen dat uw hartslag in een bepaalde zone blijft.

HARTSLAGSCHEMA'S

.....

Fietsen

- 10 à 15 minuten.
- 55 tot 75 procent van de maximale hartslag.
- Verzet de stoel van de fiets zo dat uw knieën tijdens het trainen licht gebogen zijn.
- Begin met fietsen en volg de aanwijzingen op het scherm.

Steps

- 10 minuten.
- 65 tot 85 procent van de maximale hartslag.
- Ga goed op de voetplaten staan. Begin met bewegen en volg de aanwijzingen op het scherm.

Crosstrainer

- 10 minuten.
- 65 tot 85 procent van de maximale hartslag.
- Ga op de voetplaten staan en begin met bewegen. Volg de aanwijzingen op het scherm.

Loopband

- 10 minuten.
- 3 minuten snel, 80 procent van de maximale hartslag.
- 2 minuten normaal, 60 procent van de maximale hartslag.
- 3 minuten snel, 80 tot 85 procent van de maximale hartslag.
- 2 minuten langzaam, 50 tot 60 procent van de maximale hartslag.
- Uitlopen