



Vetverbranding Beginners

Vetverbranding is voor veel mensen de belangrijkste reden om zich in te schrijven bij een sportcentrum. In de eerste instantie zijn cardio-trainingen hiervoor het effectiefst. Bij een intensiteit van tussen de 55 en 72 procent is de vetverbranding het grootst.

Voor je begint met cardio-oefeningen is het verstandig om na je warming-up eerst 30 minuten krachttraining te doen.

Tijdens de training moet u uw hartslagzone in de gaten houden. Hieronder staat een schema waarin kunt zien welke zone voor u geldt. Hartslagbanden zijn verkrijgbaar bij de receptie.

Hartslag schema vrouwen				Hartfrequentie Maximaal = 230 - leeftijd											
Leeftijd				15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Hartfrequentie maximaal				215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160
Ondergrens (55% van Hf max.)				118	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88	85
Bovengrens (72% van Hf max.)				154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121

Hartslag schema heren				Hartfrequentie Maximaal = 220 - leeftijd											
Leeftijd				15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Hartfrequentie maximaal				205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Ondergrens (55% van Hf max.)				112	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90
Bovengrens (72% van Hf max.)				147	144	141	138	135	132	129	126	123	120	117	114

Fiets

- 10 minuten warming-up. Intensiviteit gemiddeld (weerstand 4) of hartslag (zie zones).
- Ga fietsen en volg de aanwijzingen op het scherm.

Adductor

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Ga zitten op de stoel. Zorg dat de bovenbenen tegen de binnenkant van de kussens komen. Ontkoppel de rem, zodat u uw benen zo ver mogelijk naar buiten kunt brengen. Breng ze in een rustig tempo naar binnen en naar buiten. Let op: zorg dat er spanning blijft op de spieren.

Abductor

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Ga zitten op de stoel en plaats uw benen tussen de kussens en uw voeten op de voetsteun. Breng uw benen zo ver mogelijk naar buiten en weer naar binnen in een rustig tempo. Hou spanning op de spieren.

Abdominal

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Ga zitten, pak de handgrepen vast en zorg dat de rol net boven de schouder blijft. Zet u voeten in een hoek van 90 graden op de voetsteun en buig naar voren en naar achteren in een rustig tempo.

Crosstrainer

- 15 à 20 minuten.
- Stel de weerstand van het toestel in zodat u traint tussen de 55 en 72 procent van uw maximale hartslag.
- Ga op de voetplaten staan. Begin met lopen en volg de aanwijzingen op het scherm.

Loopband

- 15 à 20 minuten.
- Stel de snelheid in zodat u traint tussen de 55 en 72 procent van uw maximale hartslag.
- Volgt.....
-