



## Vetverbranding Gevorderden

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	

### Crosstrainer

- 10 minuten.
- 45-55 procent van maximale hartslag.
- Ga op de voetplaten staan.
- Begin met lopen 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.
- 55 tot 75 procent van de maximale hartslag.
- Ga op de voetplaten staan. Begin met bewegen en volg de aanwijzingen op het scherm.

## Loopband

- 15 a 20 minuten.
- 55 tot 75 procent van de maximale hartslag.
- Ga op de band staan en kies het programma **MANUAL** zonder hartslag of **CPR** met hartslag. Volg de aanwijzingen op het scherm.



## Conditie Beginners

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.

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	

### Fietsen

- 10 à 15 minuten 70 tot 80 omwentelingen.
- 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.

### Crosstrainer

- 15 à 25 minuten.
- 55 tot 75 procent de maximale hartslag.
- Ga op de voetplaten staan en begin met bewegen. Volg de aanwijzingen op het scherm.



## 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.

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	

### 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