

Om je optimaal en blessurevrij voor te bereiden, vind je hier een aantal tips om je sportieve uitdaging tot een goed einde te brengen.

HFmax

In de trainingsschema's komt regelmatig de term 'HFmax' voor, dit staat voor maximale hartfrequentie. In trainingen wordt vaak met hartfrequentie gewerkt, omdat deze waarde gebruikt wordt als maat voor inspanningen.

Variabelen zoals gewicht, leeftijd, uithoudingsvermogen zorgen ervoor dat eenzelfde training voor de ene zwaar en voor de andere relatief licht zal zijn.

Wanneer je je conditie wil verbeteren, is het van belang dat de training voldoende intensief is. Dit wil zeggen dat je hartslag tijdens de training moet schommelen tussen 60% en 80% van je HFmax. Het is dus belangrijk om je eigen HFmax te kennen, want deze verschilt voor iedereen.

Bereken je HFmax

Je kan je HFmax op twee manieren bepalen.

1. Dit kan in de Beweegstudio van Partena. Daar voer je onder begeleiding een eenvoudige inspanningstest uit.

2. Je kunt je HFmax ook bepalen door volgend rekensommetje in te vullen: "220 - je leeftijd".

Deze methode is uiteraard niet zo precies als een persoonlijke test.

Trainingschema's personaliseren

Wanneer je je HFmax kent, kan je de trainingsschema's personaliseren. In de schema's verwijzen we naar hartfrequenties, aangeduid door Z1 (minst lastig) tot en met Z5 (meest lastig).

Je loopt aan een bepaald tempo tot je hart aan dit tempo slaat. Zo zal iedereen aan een andere snelheid lopen, maar is de belasting voor iedereen hetzelfde. Je past je tempo ook aan tijdens de training, wanneer je merkt dat je hartfrequentie te laag of te hoog wordt.

Volgende afwisseling tussen de intensiteit (aangeduid met een bepaalde hartfrequentie) zorgt voor een goede opbouw in je trainingsprogramma.

Hartslagmeter

Gevorderden kunnen een hartslagmeter gebruiken om aan de geschikte trainingshartfrequentie te lopen.

Constante feedback van een hartslagmeter zorgt er dus voor dat je veel gerichter kan trainen.

Je uithoudingsvermogen, wat het belangrijkste is bij langere afstanden, gaat er zo snelst op vooruit!

Shoptip

Koop een hartslagmeter in de Gezondheidshop. Partena-klanten genieten 10% terugbetaling! www.partena-gezondheidshop.be.

Trainen zonder hartslagmeter

Het is ook mogelijk om zonder hartslagmeter te lopen. Deze methode is iets minder precies maar werkt ook. Je kunt de intensiteit van elke inspanning op een schaal van 0 tot 10 plaatsen. Een activiteit met waarde 0 is niet voelbaar, bv liggen. Een activiteit van 10 punten is de allerswaarste inspanning die je kunt leveren.

Een specifiekere onderverdeling vind je terug op onderstaande tabel.

0	Niet voelbaar
0,5	Heel erg licht, net voelbaar
1	Erg licht
2	Licht voelbaar
3	Matig
4	Behoorlijk
5	Sterk voelbaar
6	
7	Erg sterk
8	
9	Heel erg sterk
10	Maximaal

Beginners lopen aan een tempo waarbij ze nog kunnen praten. Deze inspanning maak je zo lastig dat ze tussen 3 en 4 punten scoort. Omdat hier nog een grote marge voor progressie ligt, is het vooral belangrijk om regelmatig te oefenen. Precieze trainingshartfrequenties zijn minder van belang voor deze groep.

Gevorderden lopen best met hartslagmeter maar het kan ook zonder. De verschillende trainingshartfrequenties vertalen we dan naar de volgende richtlijnen.

Z1	Rustig tempo	HFmax -50	Matig	3
Z2	Extensief	HFmax -40	Sterk voelbaar	5
Z3	Extensief kort	HFmax -30		6
Z4	Intensief	HFmax -20	Erg sterk	7
Z5	Intensief kort	HFmax -10	Heel erg sterk	9

Gouden tips

- Zorg voor goede loopschoenen! Je kunt ze vinden in gespecialiseerde sportwinkels. Ze zijn de investering waard, want met goede loopschoenen vermijd je blessures.
- Warm je op voor je training start. Na een vijftal minuutjes rustig joggen zal je hartslag al licht gestegen zijn. Daardoor pompt je hart meer bloed en zuurstof naar je spieren en je lichaamstemperatuur stijgt een beetje. Maar, last but not least, het risico op kwetsuren door bruske bewegingen daalt.
- Na je training doe je de cooling down: aan een stevig tempo uitwandelen helpt afvalstoffen, die geproduceerd werden tijdens de training, vlotter afbreken. Eindigen doe je met stretching.

- Het heeft geen zin om te veel te trainen. Op die manier kan je lichaam niet voldoende herstellen van de vorige inspanningen en boek je geen vooruitgang. Starters kunnen om de dag lopen. Gevorderden kunnen in een relatieve rustweek de volgende training al plannen na min 24 uur rust. In een opbouwweek kan een volgende training na 36 uur rust. Een intensievere week vraagt om 36 tot 48u recuperatietijd tot de volgende training.

Veel succes!

