

Hartslagmeters



Elke wielertoerist of jogger die zijn hobby een beetje ernstig neemt, loopt of fietst tegenwoordig met een speciaal apparaatje rond de borst en de pols: een hartslagmeter.

De hartslagmeter is een toestel dat de hartfrequentie, het aantal hartslagen per minuut, meet. Die hartfrequentie vertelt iets over hoe zwaar een inspanning is. Aan de hand daarvan kan een (duur)sporter zijn of haar training afstemmen op een niveau dat **optimale trainingseffecten** geeft. Om de uithouding te trainen mag de hartslag immers niet te laag blijven (want dan is er nauwelijks een trainingseffect) maar ook niet te hoog oplopen (want dan traint men de weerstand in plaats van de uithouding).

Vooral beginnende sporters hebben de neiging om te hard van stapel te lopen waardoor ze snel vermoeid raken en dikwijls ook snel afhaken.

De snelheid die men haalt of het subjectieve vermoeidheidsgevoel zijn zeer onbetrouwbare methoden om de intensiteit van een inspanning te meten. Een beetje tegenwind maakt de training bv. véél intenser als men de snelheid constant houdt.

De intensiteit van een inspanning moet voor iedereen individueel aangepast worden in functie van de trainingstoestand. Een intensiteit tussen **50 en 85 procent van het maximale inspanningsvermogen** is hierbij meestal optimaal. In rust hebben de meeste mensen een hartslag die tussen 50 en 70 slagen per minuut ligt.

De theoretische maximale hartslag bedraagt 220 slagen per minuut min de leeftijd in jaren. Iemand van 30 heeft dus theoretisch een maximale hartslag van 190, bij iemand van 60 jaar ligt hij rond de 160.



Naargelang het doel dat men met de training wil bereiken kan men volgende trainingszones in acht nemen:

- 80 tot 100 % van de maximale hartslag = zware intensiteit
Anaërobe training. Enkel van toepassing voor **ervaren en intensieve sporters**.
- 70 tot 85 % van de maximale hartslag = middelmatige intensiteit
Het meest geschikt om je algemeen **uithoudingsvermogen** en aërobe conditie te verbeteren.
- 60 tot 70 % van de maximale hartslag = Lichte tot matige intensiteit
Veilig niveau om je fitheid te verbeteren. Aanbevolen voor **gewichtsverlies**.
- 50 tot 60 % van de maximale hartslag = lage intensiteit
Voor absolute beginners of voor **gewichtscntrole**.

Voor oudere personen, mensen met een verleden van hartkwalen, mensen die gedurende lange tijd geen sport beoefend hebben en sporters die op zware intensiteit willen trainen is het aangewezen om de maximale hartslag door een (sport)arts of cardioloog te laten vaststellen bij middel van een maximale inspanningsproef op een loopband of een testfiets.

Bij ORTHO-SHOP VAARTLAND zijn 2 merken van hartslagmeters te koop: POLAR EN SIGMA.

Sigma hartslagmeter: Zeer goede kwaliteit voor een zeer goede prijs!



Sigma PC 3: € 39.00 + € 1.00 Recupel

De Sigma PC 3 is een eenvoudige hartslagmeter met alle comfort. Hij kan gebruikt worden als vrijetijdsklok, voor hobbysporten en om gezondheidsredenen. Met enkel een toptoets is deze hartslagmeter goed te hanteren. Het overzichtelijke display en het aantrekkelijke design maken van deze hartslagmeter een sporthorloge om elke dag te dragen.

Sigma PC 3 FT: € 49.00 + € 1.00 Recupel

De PC 3 FT heeft als bijzondere eigenschap dat een polsmeting zonder borstband mogelijk is. Om de hartslag te meten volstaat het om 2 vingers op de vingercontacten te drukken en de hartslag komt in beeld.

Sigma PC 9: € 49.00 + € 1.00 Recupel



Deze hartslagmeter profileert zich voor de sportieve en slanke lijn. Een zone indicator geeft precies aan in welk gebied er getraind wordt:

Sigma PC 15: € 65.00 + € 1.00 Recupel

Voor de sportieve, ambitieuze sporter die sport en fitness hoog in het vaandel draagt. Dit is een individuele trainer die de sporter de controle, planning en uitwerking van de training in beeld brengt met de trainingsmanager en rondeteller.

Sigma SHAPE WATCH: € 59.00 + € 1.00 Recupel

Deze hartslagmeter is speciaal afgestemd op de sportieve dames onder ons. Deze hartslagmeter is geschikt voor outdoortraining en gewichtsreductie en versterking van de bloedsomloop : Nordic walking. Deze combinatie van sporthorloge en hartslagmeter in een perfect design op hoog technologisch niveau heeft als doelgroep de sportieve vrouw.

Sigma FIT WATCH: € 75.00 + € 1.00 Recupel

Het topmodel, de fitness-coach aan de pols. Alle features voor gedetailleerde trainingsdaten. Ideaal voor de veeleisende sporter.

Zie voor voor uitgebreide productinformatie:

www.msh.be

www.vitamed.be