

# LOXON XTR

Nederlandstalige handleiding



## Inhoud

1.	Veiligheidsinstructies.....	3
2.	Algemeen.....	4
2.3.	Verpakking.....	4
2.4.	Afvalverwijdering.....	4
3.	Montagestappen.....	4
3.3.	montagestappen.....	5
4.	Onderhoud en verzorging Computer.....	11
5.	Computer.....	11
5.1.	Computertoetsen.....	11
5.2.	Kalenderfunctie.....	12
5.3.	Personal data.....	12
5.3.1	Opname van uw trainingsgegevens.....	12
5.4.	Hartslagmeting.....	13
5.5.	Start uw oefening.....	13
5.5.1	Oefening zonder instellingen.....	13
5.5.2	Oefening met instellingen.....	13
	Vooraf ingestelde programma's.....	14
5.6.	Diagnose en het oplossen van problemen.....	19
6.	Technische details.....	20
6.1.	Stroomvoorziening (bij de levering inbegrepen).....	20
7.	trainingshandboek.....	21
7.1.	Trainingsfrequentie.....	21
7.2.	Trainingsintensiteit.....	21
7.3.	Hartritme-georiënteerde training.....	21
7.4.	Trainingscontrole.....	22
7.5.	Trainingsduur.....	23

## 1. Veiligheidsinstructies

### Belangrijk!

- De Elliptical wordt geproduceerd volgens DIN EN 957-1/9 klasse HA.
- Max. gebruikersgewicht is 150 kg.
- De Elliptical mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel.
- Elk ander gebruik van het artikel is verboden en kan gevaarlijk zijn. De importeur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of letsel veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat.
- De Elliptical is geproduceerd volgens de laatste veiligheidsnormen.

### **Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, dient u deze eenvoudige regels te lezen en te volgen:**

1. Laat kinderen niet op of in de buurt van de apparatuur spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. Vervang alle defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd, Kijk uit voor eventuele materiaalmoetheid.
4. Vermijd hoge temperaturen, vocht en opspattend water.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt.
6. De apparatuur heeft voldoende vrije ruimte nodig in alle richtingen (minimaal 1,5 m).
7. Zet het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond.
8. Oefen niet direct voor of na de maaltijd.
9. Laat u, voordat u begint met een fitnessstraining, onderzoeken door een arts.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u regelmatig onderdelen controleert die aan slijtage onderhevig zijn. Deze worden aangegeven met een \* in de onderdelenlijst. Hefbomen en andere instelmechanismen van het apparaat mogen het bewegingsbereik tijdens de training niet belemmeren.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speelgoed worden gebruikt.
12. Stap niet op de behuizing maar alleen op de daarvoor bestemde treden.
13. Draag geen losse kleding; draag geschikte trainingsuitrusting zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag schoenen en oefen nooit op blote voeten.
15. Zorg ervoor dat andere personen zich niet in de buurt van de hometrainer bevinden, omdat andere personen door de bewegende delen gewond kunnen raken.
16. Het is niet toegestaan het item te plaatsen in kamers met een hoge luchtvochtigheid (badkamer) of op het balkon.

## 2. Algemeen

Deze trainingsapparatuur is voor gebruik thuis. De apparatuur voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/9 klasse HA. De CE-markering verwijst naar de EU-Richtlijn 2006/95/EEG en 2004/108/EEG. Schade aan de gezondheid kan niet worden uitgesloten als deze apparatuur niet wordt gebruikt zoals bedoeld (bijvoorbeeld overmatige training, verkeerde instellingen, etc.).

Voordat u met uw training begint, moet u een volledig fytosanitair onderzoek laten uitvoeren door uw arts, om eventuele bestaande gezondheidsrisico's uit te sluiten.

### 2.3. Verpakking

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

- Uitwendige verpakking van karton
- Gegoten onderdelen van schuim-CVS-vrij polystyrol (PS)
- Vellen en zakken van polyethyleen (PE)
- Wikkelbanden van polypropyleen (PP)

### 2.4. Afvalverwijdering

Zorg ervoor dat u de verpakking bewaart voor het geval dat er sprake is van reparaties/garantiezaken. De apparatuur mag niet bij het huisvuil worden weggegooid!



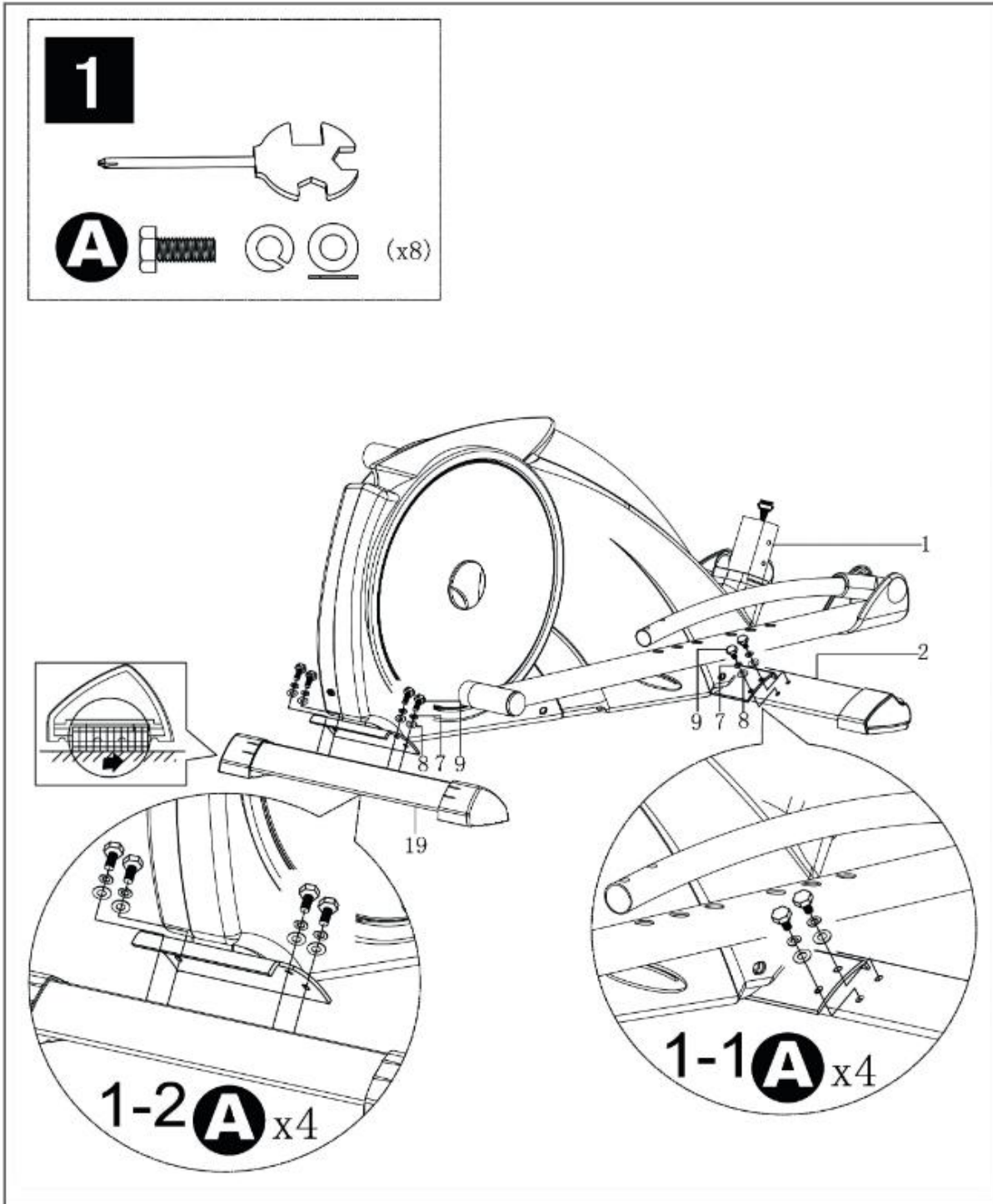
## 3. Montagestappen

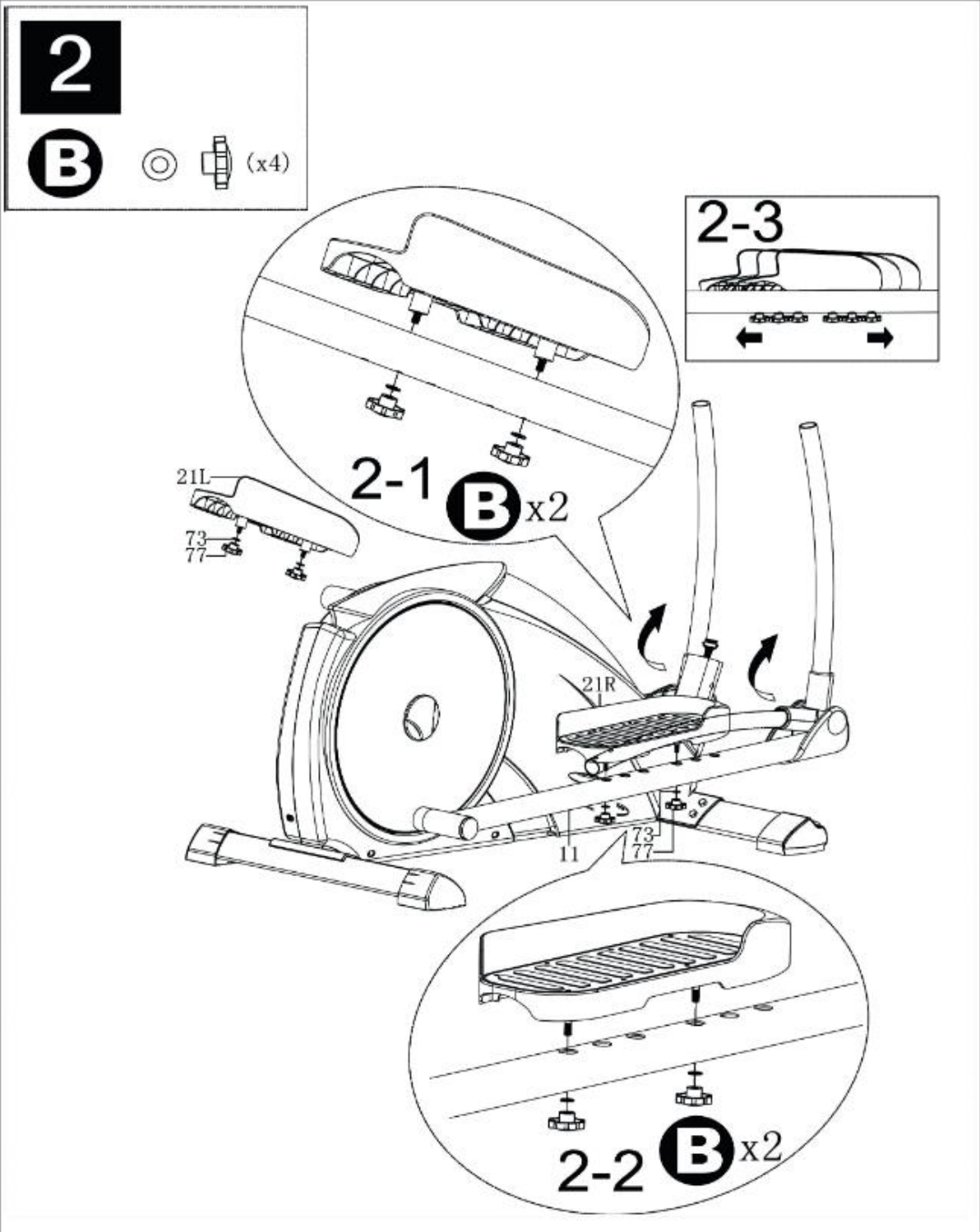
Om de montage van de Elliptical voor u zo eenvoudig mogelijk te maken, hebben we de belangrijkste onderdelen voorgemonteerd. Voordat u de apparatuur monteert, dient u de volgende instructies aandachtig door te lezen en vervolgens stap voor stap verder te gaan zoals beschreven.

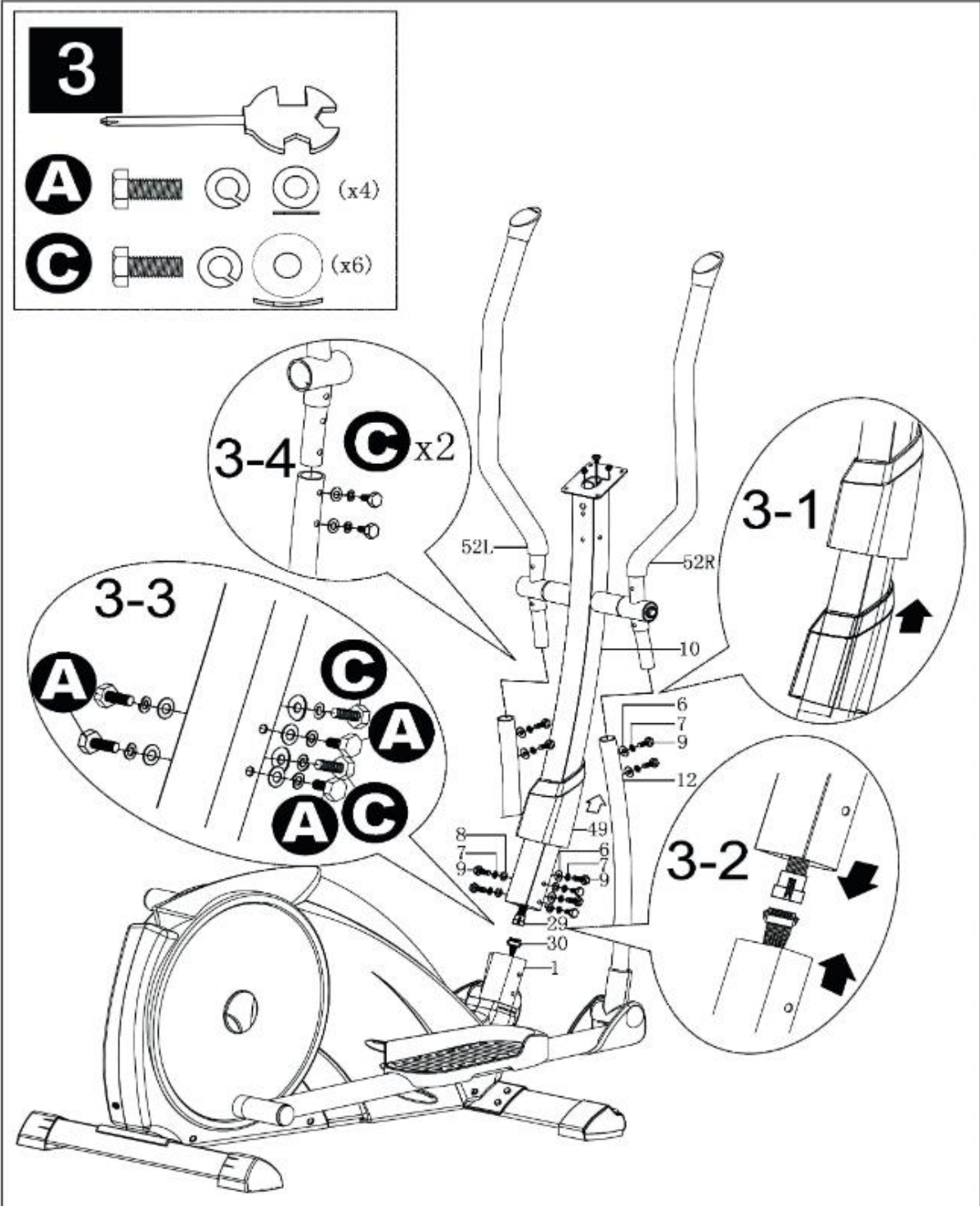
### Inhoud van de verpakking

- Pak alle losse onderdelen uit en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een pad dat de vloer beschermt, want zonder de gemonteerde voetjes kan het uw vloer beschadigen/krassen. De pad moet vlak zijn en niet te dik, zodat het frame een stabiele stand heeft.
- Zorg ervoor dat u tijdens de montage voldoende bewegingsruimte heeft (minstens 1,5 m) aan alle kanten.

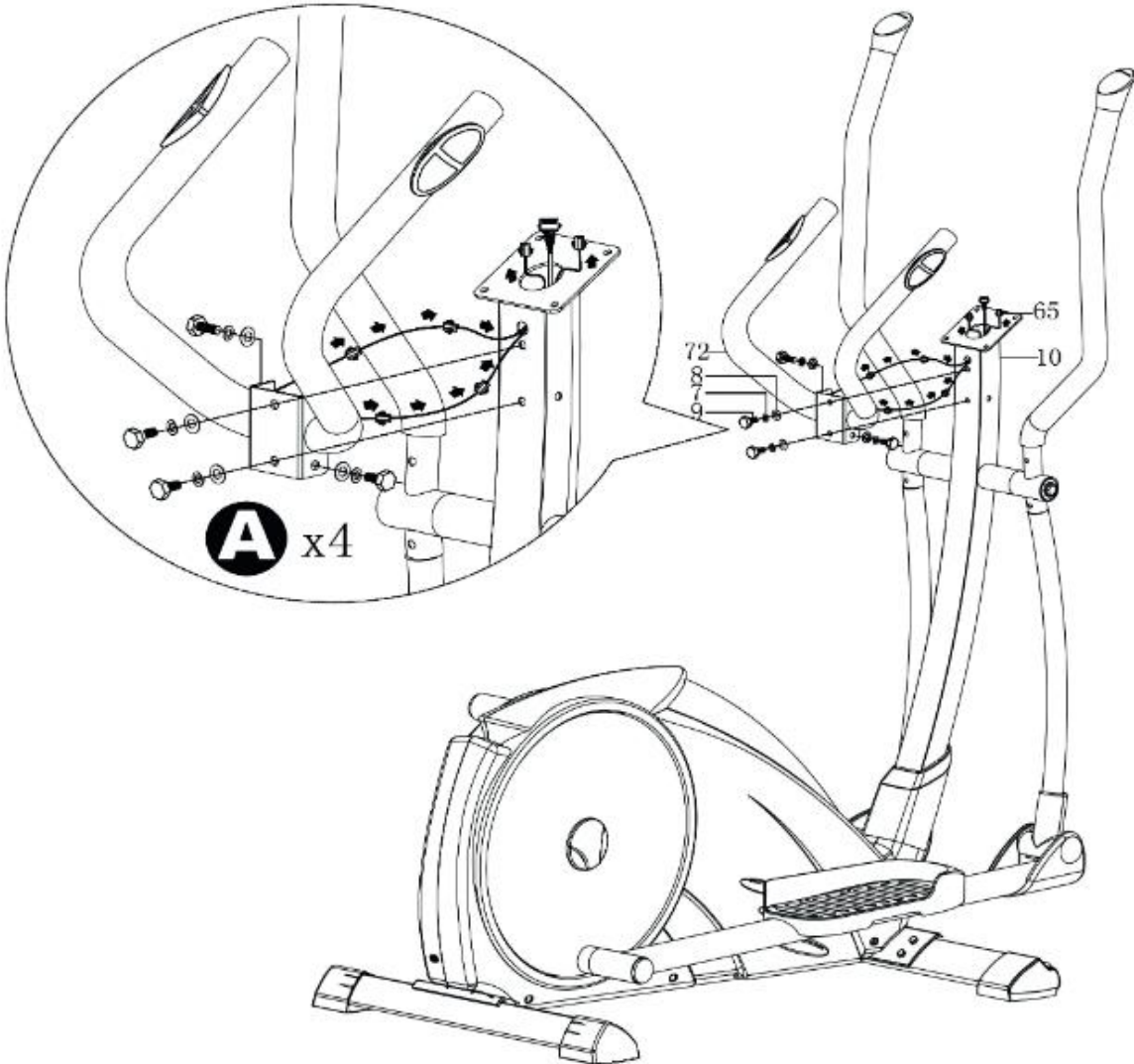
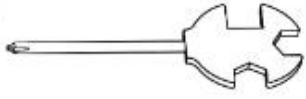
### 3.3. montagestappen



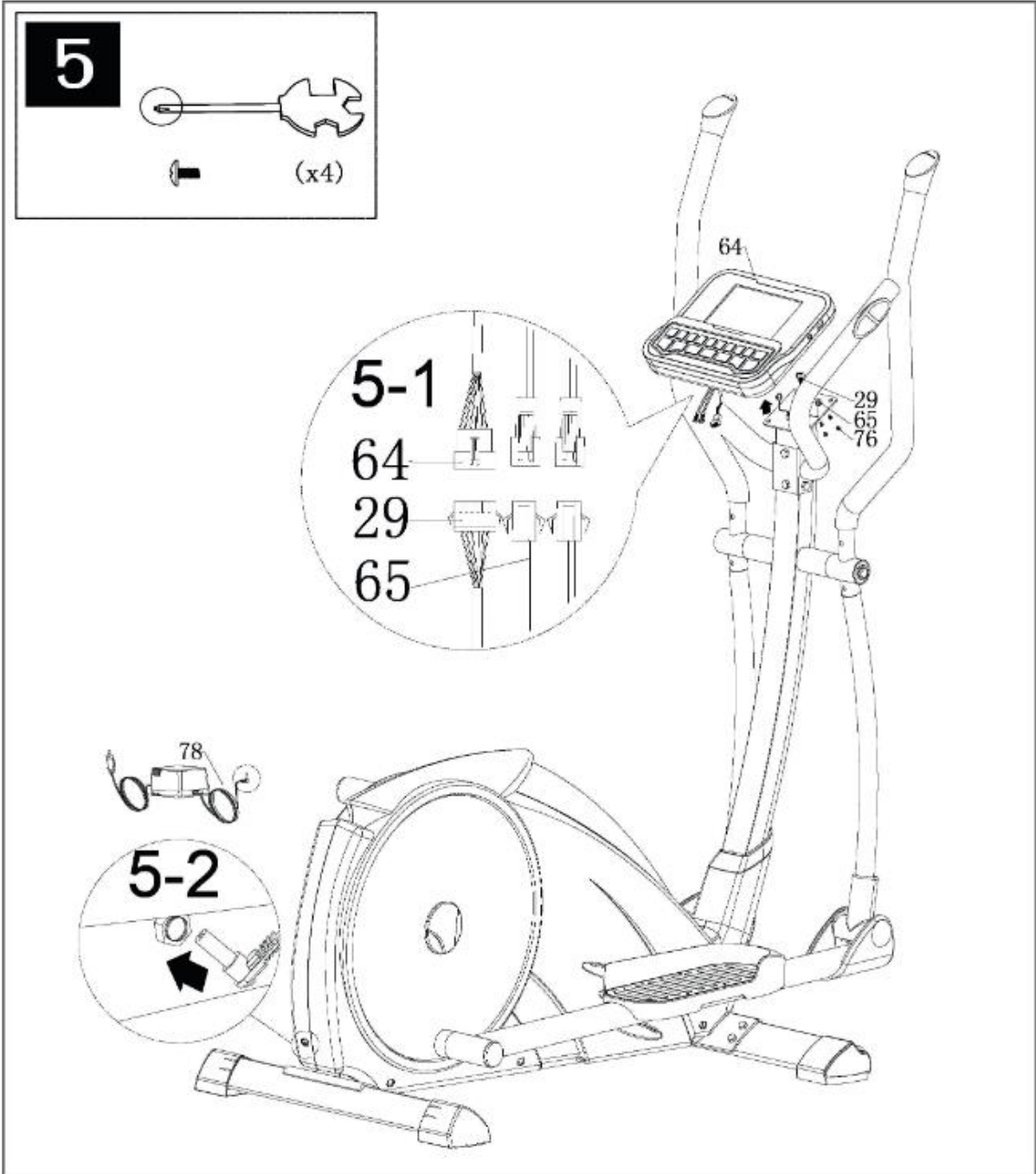








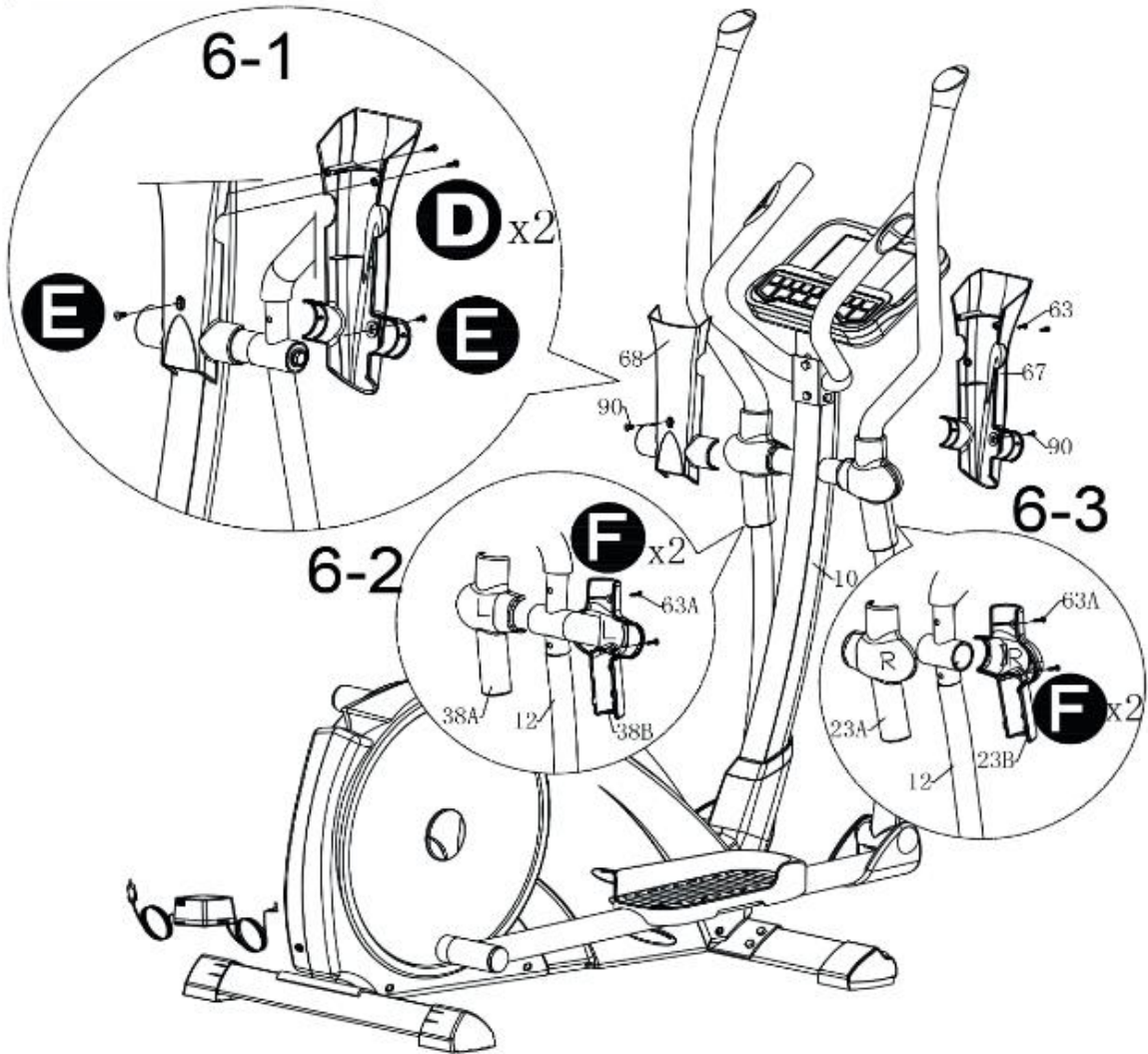
**4**







<b>6</b>		
<b>D</b>		(x2)
<b>E</b>		(x2)
<b>F</b>		(x4)



## 4. Onderhoud en verzorging Computer

### Onderhoud

- De apparatuur heeft in principe geen onderhoud nodig.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van de apparatuur en de veilige bevestiging van alle schroeven en verbindingen.
- Vervang eventuele defecte onderdelen direct via onze klantenservice. Zolang de apparatuur niet is gerepareerd, mag deze niet worden gebruikt.

### Verzorging

- Gebruik bij het schoonmaken alleen een vochtige doek en vermijd harde schoonmaakmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer dringt.
- Onderdelen die in contact komen met transpiratievocht hoeven alleen met een vochtige doek te worden gereinigd.

## 5. Computer

### 5.1. Computertoetsen

#### pijltjestoetsen:

Programmakeuze of verhogen/verlagen van de waarden en de weerstand. Door langer te drukken wordt de automatische waardezoeker gestart.

#### PROGRAMMS:

Elke toets staat voor een speciaal programma.

#### ENTER:

Door deze toets in te drukken, wordt een functie bevestigd. HR1, HR2, IND: Er is al een percentage van uw oefenhartritme opgeslagen. HR1= 65%, HR2: 90% en voor IND kunt u zelf uw trainingshartritme instellen.

#### DATA:

Trainingsgegevens, zoals kilometer teller of losse gegevens kunnen worden gecontroleerd.



**RESET:**

Als u op RESET drukt, wordt er een stap terug gezet.

**RECOVERY:**

Nadat u klaar bent met uw oefening drukt u op RECOVERY en stopt u met trappen. De computer zal de hartslag gedurende de volgende 60 seconden meten. Als het verschil tussen de begin- en eindhartrate ongeveer 20% is, krijgt u de graad F1 (zeer goed).

## 5.2. Kalenderfunctie

Om u een correct oefengeheugen te geven, moet u de kalender en de tijd aan het eerste begin instellen. Als u de datum/tijd moet wijzigen, drukt u beide pijltjestoetsen tegelijk in gedurende twee seconden. Na lange tijd moet de geheugenbatterij worden vervangen. Open de computerbehuizing en vervang deze door een nieuwe CR 2032-batterij.

## 5.3. Personal data

**USER:**

Er is de mogelijkheid om uw trainingsgegevens op te slaan voor GEBRUIKER 1-4, maar niet voor GEBRUIKER "0". Ook de name van USER1-4 kan worden gewijzigd.

**Instellen van USER data:**

Wijzigen van de naam: Als u een programma selecteert, wordt er een USER getoond. Selecteer de USER, (1-4) die moet worden gewijzigd. Druk langer dan 2 seconden op ENTER. De eerste letter knippert. Met de pijltjestoetsen kan de letter worden gewijzigd, met ENTER wordt deze bevestigd en de volgende letter knippert. Alle letters moeten worden overschreven! Als u klaar bent met de instelling, drukt u nogmaals 2 seconden op ENTER. LEEFTIJD knippert. Met de pijltjestoetsen kunt u de leeftijd instellen en bevestigen door op ENTER te drukken. Met de pijltjestoetsen kunt u het gewicht instellen en met ENTER bevestigen. de persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.

### 5.3.1 Opname van uw trainingsgegevens

Na elke oefening (alleen USER 1-4) wordt u gevraagd of u uw trainingsgegevens wilt beveiligen. het display toont YES, druk op ENTER, als u het wilt beveiligen, gebruik dan de pijltjestoetsen om "NO" te selecteren en druk op ENTER.

Om de opslag van de trainingsgegevens te activeren, druk op DATA en selecteer met de pijltjestoetsen de GEBRUIKER, die gecontroleerd moet worden en druk op ENTER. Nee, u heeft de mogelijkheid om te kiezen: EXERCISES- ODOMETER- Langste oefentijd Calorieën. Kies de waarde die u wilt controleren met de pijltjestoetsen en bevestig met ENTER. In EXERCISES heeft u de mogelijkheid om de enkele trainingsgegevens te controleren met behulp van de pijltjestoetsen. Als u één oefening kiest, bevestigt u met ENTER. Nu kunt u tussen de max. of de gemiddelde waarde springen door op de pijltjestoetsen te drukken. De laatste oefening wordt getoond op EX 1 en de oudere gegevens worden naar achteren verplaatst. Om de opslag van de oefening te verlaten, drukt u opnieuw op DATA.

## 5.4. Hartslagmeting

### Pulsmeting met de borstband:

De computer is uitgerust met een chip, die draadloze pulsoverdracht mogelijk maakt met behulp van een borstband (5,0 - 5,5 kHz). Handpulsmeting: Leg beide handen op de sensoren, die op het stuur zijn gemonteerd. Als u tijdens de meting één hand van de sensor afhaalt, duurt het enige tijd om de juiste Wattwaarde te bereiken. Beide handen moeten op de handpulsensoren worden gehouden. Voor een hartritme gestuurde oefening kunt u de borstriem gebruiken, die bij de Finnlo Service kan worden gekocht.

**WAARSCHUWING: Systemen met hartritmebesturing kunnen foutief zijn. Te veel lichaamsbeweging kan uw lichaam verwonden of kan de dood tot gevolg hebben. Als u zich licht geblesseerd of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met de oefening!**

## 5.5. Start uw oefening

### 5.5.1 Oefening zonder instellingen

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de achterzijde van de behuizing
- 2) Op het display verschijnt gedurende korte tijd een volledig scherm. Als er geen invoer is in de console voor 5 minuten, zal de console in de stand-by modus gaan. Druk op de knop van het gekozen programma en begin met trappen, de gewonnen oefenwaarden, t worden opgeslagen!

### 5.5.2 Oefening met instellingen

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de achterzijde van de behuizing
- 2) Op het display verschijnt gedurende korte tijd een volledig scherm.

### Handleiding:

Als u "**MANUAL**" kiest, kunt u de weerstand wijzigen door de pijltjestoetsen in 40 weerstandsniveaus in te drukken.

Druk op **MANUAL** en bevestig dit met **ENTER**. U komt in de instelmodus van **MANUAL**. Op het display verschijnt **USER 0**, door op de pijltjestoetsen te drukken kunt u uw gebruiker kiezen.

Druk op **ENTER** om te bevestigen.

### TIME:

U kan de tijd aanpassen met de pijltjestoetsen en op Enter drukken om verder te gaan. Het is niet nodig om de tijd in te stellen.

Druk op **ENTER** en stel de afstand in die u met de pijltjestoetsen wilt afsluiten. Het is geen "must" om de afstand in te stellen. U kunt nu de caloriewaarde invoegen door op de pijltjestoetsen te drukken en de waarde te bevestigen, door op **ENTER** te drukken of door te beginnen met trappen om uw oefening te starten.

Voor Tijd, Afstand of Calorieën kunt u slechts één van deze waarden instellen. Als u probeert een tweede waarde in te stellen, wordt de eerste gereset.

Nadat u op ENTER heeft gedrukt, verschijnt de THR. U kunt het maximale trainingshartritme invoeren, maar let op, de computer zal alleen piepen en niet de weerstand aanpassen!

Begin met trappen en je training start.

Nadat je klaar bent met je oefening, kun je de trainingsgegevens opslaan door "ja" te selecteren met de pijltjestoetsen, zo niet "NEE" te selecteren en op ENTER te drukken.

## Vooraf ingestelde programma's

De computer heeft verschillende programma's die zijn ontworpen voor een verscheidenheid aan trainingen. Deze vijf programma's hebben voorgeprogrammeerde werkniveau-profielen voor het bereiken van verschillende doelen.

### Hill

Dit programma volgt een driehoek of piramide type van geleidelijke progressie van ongeveer 10% van de maximale inspanning (het niveau dat u heeft gekozen voor het starten van dit programma) tot een maximale inspanning die duurt voor 10% van de totale trainingstijd, dan een geleidelijke regressie van de weerstand terug naar ongeveer 10% van de maximale inspanning.



### Fat Burn

Dit programma volgt een snel verloop tot het maximale weerstandsniveau (standaard of gebruikers-invoerniveau) dat gedurende 2/3 van de training wordt aangehouden. Dit programma zal uw vermogen om uw energie-output gedurende een langere periode in stand te houden op de proef stellen.



### CARDIO

Dit programma presenteert een snelle progressie tot bijna het maximale weerstandsniveau (standaard of gebruikersinputniveau). Het heeft lichte schommelingen op en neer om uw hartslag te laten stijgen, en vervolgens herhaaldelijk te herstellen, voordat u begint met een snelle afkoeling. Hierdoor wordt uw hartspier opgebouwd en worden de doorbloeding en de longcapaciteit verhoogd.



### Strenght

Dit programma heeft een geleidelijke progressie van de weerstand tot 100% van de maximale inspanning die wordt volgehouden voor 25% van de trainingsduur. Dit helpt bij het opbouwen van kracht en spieruithoudingsvermogen in het onderlichaam en de bilspieren. Er volgt een korte afkoeling.



### Intervall

Dit programma neemt u mee door hoge intensiteitsniveaus, gevolgd door herstelperiodes van lage intensiteit. Dit programma gebruikt en ontwikkelt uw "Fast Twitch" spiervezels die worden gebruikt bij het uitvoeren van intensieve en korte taken.



### Watt

In de WATT-modus wordt de weerstand aangepast aan het toerental, wat betekent dat als het toerental hoger wordt, de weerstand lager wordt, anders wordt het toerental laag, de weerstand hoger.

## **Instellen vooraf ingestelde programma's**

Selecteer de gewenste programmaknop en druk vervolgens op de Enter-toets.

Op het display verschijnt **USER 0**, door op de pijltjestoetsen te drukken kunt u uw gebruiker kiezen.

Druk op **ENTER** om te bevestigen.

### **Time**

U kunt de tijd aanpassen met de pijltjestoetsen en op Enter drukken om verder te gaan. Het is niet nodig om de tijd in te stellen.

Druk op **ENTER** en stel de afstand in, die u met de pijltjestoetsen wilt afsluiten. Het is geen must om de afstand in te stellen.

U kunt nu de caloriewaarde invoegen door op de pijltjestoetsen te drukken en de waarde te bevestigen, door op **ENTER** te drukken of door te beginnen met trappen om de oefening te starten.

Als u probeert een tweede waarde in te stellen, wordt de eerste gereset. Dit geldt voor tijd, afstand en calorieën.

Nu kunt u de maximale Wattwaarde instellen, die tijdens de oefening moet worden bereikt. Met de pijltjestoetsen kan de waarde worden ingesteld, druk op Enter om verder te gaan of om te beginnen met trappen en de oefening begint.

U kunt het maximale trainingshartritme invoeren, maar let op, de computer zal alleen piepen en niet de weerstand aanpassen! Begin met trappen en de training start.

Nadat u klaar bent met de oefening kunt u de trainingsgegevens opslaan door "ja" te selecteren met de pijltjestoetsen, zo niet "nee" te selecteren en op **ENTER** te drukken.



## **Hartslagprogramma's**

Opmerking: U moet de hartslagzenderriem voor deze programma's dragen.

Beide programma's werken hetzelfde, het enige verschil is dat HR1 is ingesteld op 60% en HR2 op 90% van de maximale hartslag. 60% is gedefinieerd voor vetverbranding en 90% voor een cardiovasculaire oefening. Na het selecteren van uw hartslagdoel zal het programma proberen u op of binnen 3-5 hartslagen per minuut van deze waarde te houden.

Druk op de toets HR 1 of HR 2 en vervolgens op de toets Enter.

Op het display verschijnt USER 0, door op de pijltjestoetsen te drukken kunt u uw gebruiker kiezen en bevestigen met ENTER.

### **Time**

U kunt de tijd aanpassen met de pijltjestoetsen en op Enter drukken om verder te gaan. Het is niet nodig om de tijd in te stellen.

Druk op ENTER en stel de afstand in die u met de pijltjestoetsen wilt afsluiten. Het is geen "must" om de afstand in te stellen.

U kunt nu de caloriewaarde invoegen door op de pijltjestoetsen te drukken en de waarde te bevestigen, door op ENTER te drukken of door te beginnen met trappen om de oefening te starten.

Als u probeert een tweede waarde in te stellen, wordt de eerste gereset en kunt u nu de beginwaarde van de Watt instellen.

Met de pijltjestoetsen kan de waarde worden ingesteld, druk op Enter om verder te gaan. na het indrukken van ENTER verschijnt de THR. het trainingshartritme wordt in het midden van de display getoond, maar kan met de pijltjestoetsen worden aangepast.

Begin met trappen en de training start Nadat u klaar bent met uw oefening, kunt u de trainingsgegevens opslaan door "ja" te selecteren met de pijltjestoetsen, zo niet "NEE" te selecteren en op ENTER te drukken.

## Hartslagprogramma IND

**Note:** U moet de hartslagzenderriem voor deze programma's dragen.

Met het programma IND kunt u uw eigen streefhartslag instellen. Na het selecteren van uw hartslagdoel zal het programma proberen u op of binnen 3-5 hartslagen per minuut van deze waarde te houden.

Druk op de IND en vervolgens op de Enter-toets.

Op het display verschijnt USER 0, door op de pijltjestoetsen te drukken kunt u uw gebruiker kiezen en bevestigen met ENTER.

### Time

U kunt de tijd aanpassen met de pijltjestoetsen en op Enter drukken om verder te gaan. Het is niet nodig om de tijd in te stellen.

Druk op **ENTER** en stel de afstand in die u met de pijltjestoetsen wilt afsluiten. Het is geen must om de afstand in te stellen.

U kunt nu de caloriewaarde invoegen door op de pijltjestoetsen te drukken en de waarde te bevestigen, door op **ENTER** te drukken of door te beginnen met trappen om de oefening te starten.

Als u probeert een tweede waarde in te stellen, wordt de eerste gereset en kunt u nu de beginwaarde van de Watt instellen.

Met de pijltjestoetsen kan de waarde worden ingesteld, druk op Enter om verder te gaan en stel nu het maximale trainingshartritme in.

### Er zijn twee opties:

- 1) Stel alleen de maximale limiet in. De weerstand wordt gecontroleerd, dat uw trainingshartritme rond de maximaal ingestelde limiet ligt.
- 2) Instellen van min- en max-grens. de weerstand wordt verhoogd, totdat uw trainingshartritme boven het maximaal ingestelde doel ligt. Daarna wordt de weerstand verlaagd, totdat uw oefenhartslag lager is dan de ingestelde minimumwaarde. Er is dus een bereik, waarin de weerstand wordt aangepast aan uw hartslagbereik.

Begin met trappen en u begint met trainen Nadat u klaar bent met uw oefening, kunt u de trainingsgegevens opslaan door "ja" te selecteren met de pijltjestoetsen, zo niet "nee" te selecteren en op **ENTER** te drukken.

## RECOVERY

Nadat u klaar bent met uw oefening drukt u op **RECOVERY** en stopt u met trappen. De computer zal de hartslag gedurende de volgende 60 seconden meten. Als het verschil tussen de begin- en eindhartritme ongeveer 20% is, krijgt u de graad F1 (zeer goed)

## 5.6. Diagnose en het oplossen van problemen

### ERROR

Geen weergave of computer werkt niet

#### Oorzaak

Geen stroomvoorziening

**Wat te doen?** Steek de stekker in het stopcontact, of steek de stekker in de aansluitpoort op de behuizing (zie Montagestep 9), of controleer de kabelaansluitingen.

---

### ERROR

hartslagweergave defect

#### Oorzaak

Geen ontvangst  
Interferentie met in de kamer

#### Wat te doen

Controleer alle aansluitingen Verwijder (bijvoorbeeld mobiele telefoon/luidsprekers) in de kamer

#### Oorpulsmeting:

Slechte bloedcirculatie

Massage voor uw oorlel.

Geen hartslagverwerving

Controleer of de hartslagkabel goed zit en bevestig deze op uw textiel.

#### Borstriem:

Onjuiste borstriem

Gebruik eventueel een andere borstband. De zendfrequentie moet tussen 5,0 -5,5 kHz liggen.

Borstriem verkeerd gepositioneerd

Bevochtig de elektroden en controleer of ze correct geplaatst zijn.

Batterijen zijn dood

Vervang de batterijen door batterijen van hetzelfde type.

---

### Error

De stapweerstand kan niet worden geregeld.

#### Oorzaak

Mechanica/controlesysteem

#### Wat moet ik doen?

Start het programma met behulp van Quick Start. Kabelverbindingen controleren

**ERROR**

De stapweerstand kan niet worden geregeld.

**Omdat**

Mechanica/controlesysteem

**Wat moet ik doen?**

Start het programma met behulp van Quick Start. Kabelverbindingen controleren

---

**ERROR**

Computerbeeldscherm te zwak

**Oorzaak**

Schadelijke lichtval

**Wat moet ik doen?**

Verander de positie van de apparatuur

---

**ERROR**

Ontbrekende onderdelen

**Wat moet ik doen?**

Controleer de verpakking of Call Service

---

**ERROR**

Wankelende uitrusting

**Oorzaak**

Oneffenheden in de vloer

Standaardvoeten zijn los

**Wat moet ik doen?**

Draai de hoogte versteldoppen tot de standaard stabiel is en draai de dopmoeren vast.

## 6. Technische details

### 6.1. Stroomvoorziening (bij de levering inbegrepen)

Sluit de kabel van de stroomvoorziening aan op de desbetreffende sok aan de onderkant van de achterkant van de behuizing.

**Voedingsspecificatie:**

AC-AC

Input: 230 V, 50Hz

Output: 29 V, 2500 mA

- Alleen de bij de levering inbegrepen stroomvoorziening gebruiken. Als u de stroomvoorziening van een andere fabrikant gebruikt, zorg er dan voor dat deze bij overbelasting automatisch wordt uitgeschakeld, beveiligd is tegen kortsluiting en elektronisch wordt geregeld. Het niet naleven van de voorschriften kan leiden tot kortsluiting en schade aan de computer.
- Het loskoppelen van de stroomconverter van het stroomnet of van de stekker van de stroomconverter van de apparatuur resulteert in een terugkeer naar de gebruikersselectie U0 - U4-invoermodus.

## 7. trainingshandboek

Trainen met de Elliptical is een ideale bewegingstraining voor het versterken van belangrijke spiergroepen en het hart- en vaatstelsel.

### **Algemene opmerkingen voor de training**

- Train nooit direct na de maaltijd. Oriënteer de training indien mogelijk op de hartslag.
- Doe spierverwarmingen voordat u met de training begint door middel van los- of strekoefeningen.
- Verminder bij het beëindigen van de training de snelheid. Sluit de training nooit abrupt af.
- Doe enkele strekoefeningen na afloop van de training.

### **7.1. Trainingsfrequentie**

Om de fysieke conditie te verbeteren en de conditie op lange termijn te verbeteren, raden wij aan om minstens drie keer per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om een langdurig conditiesucces of een hoge vetverbranding te verkrijgen. Naarmate uw conditie toeneemt, kunt u ook dagelijks trainen. Het is vooral belangrijk om regelmatig te trainen.

### **7.2. Trainingsintensiteit**

Zorgvuldig uw training structureren. De trainingsintensiteit moet geleidelijk worden verhoogd, zodat er geen vermoeidheidsverschijnselen van het spierstelsel of het bewegingsapparaat optreden.

### **RPM**

In termen van objectieve duurtraining is het in principe aan te raden om een lagere stapweerstand te kiezen en te trainen bij een hoger toerental (omwentelingen per minuut). Zorg ervoor dat het toerental hoger is dan 60 omwentelingen per minuut, maar niet hoger dan 80.

### **7.3. Hartritme-georiënteerde training**

Voor uw persoonlijke hartslagzone is het aan te raden om een aerobisch trainingsbereik te kiezen. Deze zone vindt u in het doelpulsschema of oriënteert u zich op de pulsprogramma's. U moet 80 % van uw trainingstijd in dit aerobisch bereik voltooien (tot 75 % van uw maximale hartslag). In de resterende 20 % van de tijd kunt u pieken in de belasting opnemen, om uw aerobische drempel naar boven te verschuiven. Met het resulterende trainingssucces kunt u dan later hogere prestaties leveren bij dezelfde polsslag; dit betekent een verbetering van uw fysieke conditie. Als u al enige ervaring heeft met hartslaggestuurde training, kunt u uw gewenste hartslagzone afstemmen op uw speciale trainingsplan of fitnessstatus.

### **Opmerking:**

Omdat er personen zijn die "hoge" en "lage" hartslagen hebben, kunnen de individuele optimale pulszones (aerobische zone, anaerobische zone) verschillen van die van het algemene publiek (doelhartslag-schema). In deze gevallen moet de training worden geconfigureerd volgens individuele ervaring. Als beginners met dit fenomeen worden geconfronteerd, is het belangrijk dat een arts wordt geraadpleegd voordat met de training wordt begonnen, om de gezondheidscapaciteit voor de training te controleren.

## 7.4. Trainingscontrole

Zowel medisch als op het gebied van de trainingsfysiologie is het trainen van de pols het meest zinvol en is gericht op de individuele maximale polsslag.

Deze regel geldt zowel voor beginners, ambitieuze recreatieve sporters als voor profs. Afhankelijk van het doel van de training en de status van de perforatie wordt er getraind met een specifieke intensiteit van de individuele maximale hartslag (uitgedrukt in procentpunten).

Om de cardiocirculatietraining effectief te configureren op basis van sportmedische aspecten, adviseren wij een trainingspuls van 70% - 85% van de maximale hartslag.

### ***Meet uw hartslag op de volgende punten in de tijd:***

1. Voor de training = rustpuls
2. 10 minuten na aanvang van de training = trainings-/werkpol
3. Een minuut na de training = herstelpuls
  - Tijdens de eerste weken wordt aanbevolen om te trainen met een hartslag aan de ondergrens van de trainingspulszone (ongeveer 70 %) of lager.
  - Intensiveer de training gedurende de volgende 2 - 4 maanden stapsgewijs totdat u de bovengrens van de trainingspulszone bereikt (ongeveer 85 %), maar zonder uzelf te overbelasten.
  - Als u in een goede trainingsconditie verkeert, verspreidt u gemakkelijker eenheden in het onderste aerobe bereik hier en daar in het trainingsprogramma. zodat u voldoende kunt regenereren. "Goed" trainen betekent altijd intelligent trainen, inclusief regeneratie op het juiste moment. Anders worden de resultaten van de overtraining en uw vorm ontaardt.
  - Elke laadeenheid in het bovenste pulsbereik van de individuele prestaties moet bij de vervolgentraining altijd worden gevolgd door een regeneratieve trainingseenheid in het onderste pulsbereik (tot 75 % van de maximale hartslag).

Wanneer de conditie is verbeterd, is een hogere intensiteit van de training nodig om de "trainingszone" te bereiken; dat wil zeggen, het organisme is in staat om hogere prestaties te leveren. U herkent het resultaat van een verbeterde conditie in een hogere fitnessscore (F1 - F6).

### **Berekening van de trainings/werkpols:**

220 hartslagen per minuut min leeftijd = persoonlijk, maximale hartslag (100 %).

#### **Trainingspuls**

Laagste limiet:  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0.70$

Hoogste limiet:  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0.85$

## 7.5. Trainingsduur

Elke trainingseenheid bestaat idealiter uit een opwarmfase, een trainingsfase en een afkoelingsfase om blessures te voorkomen.

### Opwarming:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen.

### Training:

15 tot 40 minuten intensieve of niet overbelaste training met de bovengenoemde intensiteit.

### Cool-down:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen, gevolgd door calisthenics of stretching, om de spieren los te maken.

Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt of als er tekenen van overbelasting optreden.

Veranderingen in de metabolische activiteit tijdens de training:

- In de eerste 10 minuten van de uithoudingsprestatie consumeert ons lichaam de suikers die in onze spieren zijn opgeslagen.
- Glycogeen: Na ongeveer 10 minuten wordt er bovendien vet verbrand.
- Na 30 - 40 minuten wordt de vetstofwisseling geactiveerd, dan is het lichaamsvet de belangrijkste bron van energie.

