

NLD

***FITNESS***



UW PERSOONLIJKE FITNESSGIDS

19628328.00 FRA/NLD A

**POLAR®**

# INHOUD

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. ZEG JA TEGEN LICHAAMSBEWEGING .....    | 2  |
| 2. DOELEN STELLEN .....                   | 4  |
| 3. EEN SCALA VAN MOGELIJKHEDEN .....      | 7  |
| 4. HOE FIT BENT U? .....                  | 10 |
| 5. UW PERSOONLIJKE FITNESSPROGRAMMA ..... | 14 |
| 6. CALORIEËN VERBRANDEN .....             | 19 |
| 7. OWNZONE-TRAINING .....                 | 22 |
| 8. ALLEEN TRAINEN IS NIET GENOEG! .....   | 24 |
| 9. HET PROGRAMMA IN DE PRAKTIJK .....     | 28 |

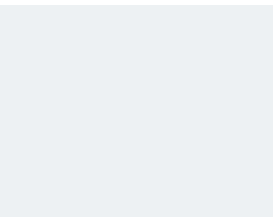
# 1. ZEG JA TEGEN LICHAAMSBEWEGING

## Het is een onweerlegbaar feit: Lichaamsbeweging is goed voor u!

Onze lichamen zijn gemaakt om te bewegen. Helaas is het moderne leven een zittend leven. Onze voorouders werkten zich op de velden in het zweet om te overleven. Tegenwoordig bestaat ons leven voornamelijk uit zitten op een stoel terwijl we op het toetsenbord van een computer typen. Dit verklaart waarom lichaamsbeweging zo'n belangrijk onderdeel is van de lifestyle van zo velen.

Door lichaamsbeweging voelen we ons goed en worden we sterk en gezond. Ja zeggen tegen lichaamsbeweging verhoogt de kwaliteit van ons leven. Dit zijn de belangrijkste voordelen van lichaamsbeweging:

- het verbetert de algehele gezondheid en conditie
- het verhoogt het welzijn en vermindert stress



Hoe fitter u lichamelijk bent, hoe meer zuurstof uw lichaam kan opnemen en gebruiken. Uw spieren worden sterker, uw gewrichten soepeler en de hoeveelheid vet in uw lichaam wordt minder. Mannen en vrouwen van elke leeftijd ervaren deze voordelen.

Uw lichaam is een ingewikkelde en gevoelige machine. Als u meer weet over wat wel of niet goed is bij sport, kan dat een wereld van verschil betekenen. In deze gids vindt u daarom de juiste basisbeginselen van lichaamsbeweging: Kennis waarmee u meer succes zult behalen.

Lichaamsbeweging levert alleen iets op als u deze activiteit consequent inbouwt in uw leven. Lichaamsbeweging moet regelmatig zijn, anders merkt u de voordelen niet. Dat is waarschijnlijk de belangrijkste gouden regel. Een ander belangrijk principe is dat u moet bepalen hoeveel lichaamsbeweging het beste past bij uw persoonlijke conditiedoelen. Hoe vaak u moet trainen, hoe lang en met welke intensiteit zijn belangrijke onderwerpen in deze gids.

Omdat ons lichaam een eenheid is van lichaam en geest, wordt het psychisch gedeelte ook besproken. Weten wanneer je moet ontspannen en herstellen, is een net zo belangrijk onderdeel van fitness als de training zelf. In deze gids vindt u advies waarmee u gemotiveerd en op het goede pad blijft.

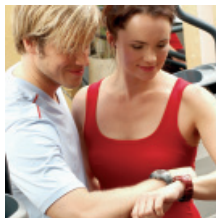
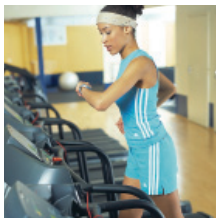
**Sla de bladzijde om en lees hoe u uw leven kunt veranderen  
- voorgoed!**

## 2. DOELEN STELLEN

*Het belang van persoonlijke doelen kan nauwelijks worden overdreven.*

*Als u niet weet wat uw doel is, raakt u op een gegeven moment waarschijnlijk de draad kwijt.*

Voordat u zichzelf een doel stelt, moet u bedenken waarom u nu eigenlijk wilt trainen. Wilt u fitter worden of gewicht verliezen? Of wilt u de conditie van uw lichaam én geest verbeteren? U wilt misschien uw uithoudingsvermogen vergroten. Of misschien wilt u gewoon gezond blijven. U kunt om verschillende redenen aan lichaamsbeweging willen gaan doen en het zijn allemaal goede redenen. Maar bij het bereiken van doelen is het heel belangrijk dat u weet welke doelen u moet kiezen en hoe u die definieert.



Een goed doel is

- specifiek, niet algemeen
- uitdagend, maar haalbaar
- opgedeeld in subdoelen voor de korte termijn

Als uw doel te algemeen, te vaag of te onrealistisch is, raakt u gefrustreerd en verliest u uw motivatie. Met dergelijke doelen houdt u waarschijnlijk snel op met bewegen, gaat u inefficiënt of contraproductief trainen.

Ga na of de voordelen van een bepaald type training bij uw persoonlijke doelen past, zodat u er zeker van bent dat u de juiste keuze maakt. Niemand heeft tijd om op de verkeerde manier te trainen.

Doelen hoeven niet star of eenvoudig te zijn. Ze moeten u uitdagen en richting geven, maar u moet ze wel gaandeweg kunnen herzien.

**Zorg voor kortetermijndoelen door uw doelen op te delen in subdoelen. Dit is een goede manier om gedurende een langere periode gemotiveerd te blijven.**

Een andere slimme manier om gemotiveerd te blijven, is door meetbare doelen of subdoelen te stellen.

Een meetbaar subdoel is iets dat u kunt meten, zoals een hartslag:

- Neem uw gemiddelde hartslag op bij een constante belasting van, bijvoorbeeld, 10-15 minuten. Als u fitnessapparatuur gebruikt, zoals een loopband, een hometrainer of een roeimachine, kunt u een bepaalde belasting (weerstand) en snelheid instellen. Als u fitter wordt, wordt uw gemiddelde hartslag lager bij een constante prestatie. Als u niet over dergelijke apparaten beschikt, kunt u ook buiten hardlopen of een trap gebruiken. Loop/jog gewoon met een bepaalde snelheid gedurende een bepaalde tijdsduur.
- Met de tijd wordt u steeds fitter en wordt uw hartslag steeds lager. Tegelijkertijd loopt u sneller of hebt u minder tijd nodig om te lopen/joggen bij een bepaalde hartslag.

In deze gids vindt u adviezen waarmee u uw doelen kunt verduidelijken en haalbaar kunt maken. In de volgende hoofdstukken vindt u informatie over de verschillende typen training en over de hoeveelheid training waarop u zich moet richten. U krijgt ook tips over rust en herstel en over het verbranden van calorieën. Gebruik deze informatie om uw persoonlijke trainingsdoelen te stellen. Plan daarna een programma voor uzelf en houd u hieraan.

### ***Gemiddelde hartslag***

*Een waarde in slagen per minuut (hsm) die staat voor de gemiddelde hartslag die wordt gemeten gedurende een bepaalde tijd.*

### ***Uithoudingsvermogen***

*De capaciteit van het lichaam om vermoeidheid te weerstaan; omvat cardiorespiratoir uithoudingsvermogen (hart, longen en andere ademhalingsorganen) en spieruithoudingsvermogen.*

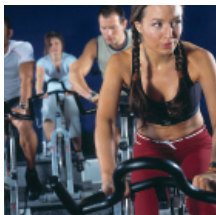
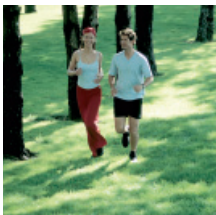
### 3. EEN SCALA VAN MOGELIJKHEDEN

*Elk type training doet iets anders met uw lichaam. De voordelen variëren daarom ook. Sommige trainingen zijn goed voor het hart, met andere wordt uw spierkracht groter. De meeste trainingen zijn heel geschikt voor vetverbranding.*

Welk type training geschikt is voor u, hangt voornamelijk af van uw persoonlijke doelen en voorkeuren. Beantwoord de onderstaande vragen om te bepalen welk type training het meest bij u past.

- Waarom wil ik trainen?
- Train ik liever alleen of in een groep? Binnen of buiten?
- Aan welk deel van mijn lichaam wil ik werken?
- Wat vind ik leuk?

Als u op de hoogte bent van de voordelen van elk trainingstype kunt u gemakkelijker kiezen. U wordt aangeraden verschillende trainingstypen te combineren, omdat dat de meeste voordelen biedt.



Over het algemeen kunnen de trainingstypen worden onderverdeeld in de volgende categorieën:

### ■ **Cardiotraining**

Hier toe behoren aërobe trainingen die het hart versterken. Van deze trainingen gaat u dieper ademen en zweten. Typische voorbeelden zijn fitnesswandelen, Nordic Walking (wandelen met stokken), joggen, indoorfietsen (spinnen), zwemmen, groepstrainingen, enzovoort.

### ■ **Krachttraining en body toning**

Dit zijn trainingen die de spieren versterken, bijvoorbeeld trainingen met vrije gewichten of apparaten die weerstand bieden. Deze trainingen kunnen zelfstandig of in groepen worden uitgevoerd.

### ■ **Flexibiliteitstraining**

Dit type training bevordert de lenigheid. Dit gebeurt door spieren, pezen en banden te rekken. Hierdoor verbetert de flexibiliteit van de gewrichten en spieren en kunnen veel blessures worden voorkomen.

### ■ **Body&Mind-training**

Trainingen waarbij zowel het lichaam als de geest aan het werk wordt gezet, worden vaak Body&Mind-trainingen genoemd. Voor deze trainingen, die vaak gericht zijn op belangrijke lichaamsspieren, is een diepe concentratie vereist. Deze trainingen bevorderen de lichaamshouding en balans. Bovendien zijn de trainingen ontspannend en verhogen ze het welzijn. Typische voorbeelden zijn yoga, pilates en taiji.

U moet ook bepalen waar u het liefst traint. Ook daarbij hebt u vele mogelijkheden.

### ■ Fitnesscentrum

Goed voor uw sociale leven en er worden allerlei trainingen aangeboden. U kunt bijvoorbeeld kiezen uit loopbandsessies, fietsen op de hometrainer, groepslessies zoals danstrainingen, vechtsporten, krachttrainingen en yogasessies.



### ■ Thuis

Thuis kunt u op een veilige en eenvoudige manier trainen. Populaire apparaten voor thuisgebruik zijn stepapparaten, loopbanden, hometrainers en elliptische bewegingsapparatuur.

### ■ Buiten

De mogelijkheden voor buitentrainingen zijn onbeperkt. U kunt bijvoorbeeld fitnesswandelen, Nordic Walking, joggen, fietsen of skaten.

Uiteindelijk is het soort lichaamsbeweging dat u het beste volhoudt meestal het soort lichaamsbeweging waarbij u zich goed voelt.

Als u iets doet wat u leuk vindt, bent u gemotiveerder en kunt u lichaamsbeweging gemakkelijker een regelmatig en leuk onderdeel van uw leven maken.

## 4. HOE FIT BENT U?

*Voordat u uw trainingsschema opstelt, moet u weten hoe fit u nu bent. Als u dit weet, kunt u een nauwkeuriger en realistischer doel stellen. Bovendien is het van invloed op de opbouw van het schema. Maar wat betekent fit zijn? En hoe kun je dit testen?*

### **Wat betekent fit zijn?**

Lichamelijke conditie bestaat uit vier elementen:

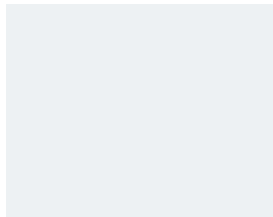
- *aërobe (cardiovasculaire) conditie*: hoeveel zuurstof u kunt opnemen en aan uw lichaam kunt leveren
- *spierconditie*: spierkracht en uithoudingsvermogen
- *lenigheid*: in hoeverre uw gewrichten kunt bewegen en spieren kunt rekken
- *samenstelling van het lichaam*: de verhouding tussen lichaamsvet en vetvrije massa.



Bij het analyseren van uw persoonlijke conditie moeten al deze onderdelen in overweging worden genomen. Maar aërobe conditie is een centraal onderdeel. Het vergroten van uw aërobe conditie heeft veel voordelen voor uw gezondheid. De aërobe conditie kan het beste worden vergroot met sporten waarbij grote spiergroepen dynamisch worden ingezet, zoals Nordic Walking, joggen en fietsen.

## **Uw aërobe conditie testen**

Er zijn veel manieren waarop u uw aërobe conditie kunt testen, variërend van geavanceerde labtesten tot eenvoudige veldtesten. Alle testen zijn ontwikkeld om de maximale zuurstofopname te meten of te voorspellen. De eenvoudigste manier om uw eigen conditieniveau te testen, is de Polar Fitness Test™.



## De Polar Fitness Test

U kunt de Polar Fitness Test\* gemakkelijk en betrouwbaar thuis uitvoeren. Met uw Polar hartslagmeter meet u binnen vijf minuten uw huidige conditieniveau. Het is een veilige test, zelfs als u niet fit bent, omdat u zich er helemaal niet voor hoeft in te spannen. Sterker nog: u moet de test bij volledige rust uitvoeren.

De test is gebaseerd op verschillende variabelen (hartslag, hartslagvariatie, leeftijd, lichaamsgewicht, geslacht en mate van lichamelijke activiteit). Het resultaat van de Polar Fitness Test is de OwnIndex®. Dit is een waarde die vergelijkbaar is met de maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ), een waarde die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de aërobe conditie. De OwnIndex wordt hoger naarmate u fitter wordt en varieert van ongeveer 25 voor niet-actieve of niet-fitte personen tot 95, een niveau dat wordt bereikt door sommige atleten op olympisch niveau.



*\*De Polar Fitness Test is beschikbaar op de Polar F11™, Polar F55™ en Polar F92ti™ Fitness hartslagmeter.*

Uw OwnIndex zal met de tijd geleidelijk hoger worden. Als u de test een of twee keer per maand uitvoert, krijgt u een goed beeld van uw vooruitgang. De OwnIndex is daardoor een uitstekende maatstaf voor de verbetering van uw aërobe conditie.

En weten dat u vooruitgang boekt, is de beste manier om gemotiveerd te blijven.

### ***Aërobe (cardiovasculaire) conditie***

*Geeft aan hoeveel zuurstof in het bloed door het hart naar de werkende spieren wordt getransporteerd en hoe efficiënt de spieren deze zuurstof gebruiken.*

### ***Maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ )***

*De maximale capaciteit voor zuurstofverbruik door het lichaam bij maximale inspanning.  $VO_{2max}$  wordt vaak gebruikt voor het beschrijven van de aërobe conditie. Hoe beter uw aërobe conditie, hoe hoger uw  $VO_{2max}$ . De nauwkeurigste manier om uw  $VO_{2max}$  te meten, is om deze te laten testen door middel van een gezondheidstest in een laboratorium.*

### ***Hartslagvariatie***

*De snelheid waarmee het hart klopt, varieert per slag. De hartslagvariatie (HSV) is de variatie in pauzes tussen opeenvolgende hartslagen (R-R-intervallen). De HSV wordt beïnvloed door de aërobe conditie. De HSV van een hart in goede conditie is meestal groot in rust. Tijdens inspanning wordt de HSV lager als de hartslag hoger wordt en de inspanningsintensiteit groter wordt.*

## 5. UW PERSOONLIJKE FITNESSPROGRAMMA

*De samenstelling van uw trainingsprogramma is afhankelijk van uw huidige conditie en van uw doelen. U weet waar u nu staat en wat u in de toekomst wilt bereiken. Wat u nog nodig hebt, is een schema waarmee u uw doel kunt bereiken, een plan dat u vertelt hoe, wat en waarom. Het Polar Keeps U Fit™ Workout Program is speciaal daarvoor ontwikkeld. Polar Keeps U Fit Workout Program is beschikbaar op de Polar F11 en F55 Fitness hartslagmeter. U kunt zich ook via [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) aanmelden bij de Polar Fitness Trainer webservice. Hierdoor krijgt u toegang tot het Polar Keeps U Fit Workout Programma en ontvangt u bovendien interessante, nuttige informatie en trainingstips.*

### Het Polar Keeps U Fit Workout Program

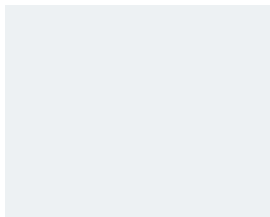
Het *Polar Keeps U Fit Workout Program* omvat de volgende elementen:

- hoe vaak - het aantal trainingssessies per week
- hoe intensief - de intensiteit van de verschillende trainingssessies (uitgedrukt in hartslagen)
- hoe lang - de duur van de verschillende trainingssessies

Hieruit wordt uw trainingsdosis opgebouwd. Het soort sport of training kunt u uiteraard zelf kiezen.

Het *Polar Keeps U Fit Workout Program* beveelt een persoonlijke wekelijkse trainingsdosis aan op basis van uw conditieniveau en uw doel. Een trainingsdosis wordt uitgedrukt in het aantal kilocalorieën dat in een week moet worden verbrand, en wordt onderverdeeld in een bepaald aantal trainingssessies per week, met voor elke sessie een specifieke duur, een persoonlijke trainingszone voor uw hartslag en het aantal kilocalorieën dat verbrand dient te worden.

Het *Polar Keeps U Fit Workout Program* is er in drie categorieën, op basis van uw persoonlijke trainingsdoel: het onderhouden, verbeteren of maximaliseren van uw aërobe conditie.



## Doel van het programma

### ■ Onderhouden

Dit is een programma voor het onderhouden van het conditieniveau dat u nu hebt. Voor een dergelijk programma zijn niet meer dan drie trainingssessies per week nodig. Omdat het raadzaam is langzaam te beginnen, is dit programma ook geschikt voor beginners of als u al lang niet meer hebt gesport. Maar zelfs als u een goede conditie hebt, is het goed om bijvoorbeeld tijdens herstelperioden een onderhoudsprogramma te volgen.

### ■ Verbeteren

Als uw doel het verbeteren van uw conditie is, is uw trainingsprogramma ongeveer twee keer zo zwaar als een programma waarmee u uw conditie op het huidige niveau onderhoudt. Voor dit programma moet u tijd reserveren voor meer sessies per week, en sommige sessies moeten langer en zwaarder zijn.

### ■ Maximaliseren

Een programma waarmee u uw conditie kunt maximaliseren, gaat in de richting van wat sporters doen als training. Als u meer wilt dan het niveau verbeteren, traint u met dit programma nog meer. Volg dit programma alleen als u gedurende 10-12 weken de normale training hebt gevolgd op het niveau Onderhouden of Verbeteren.

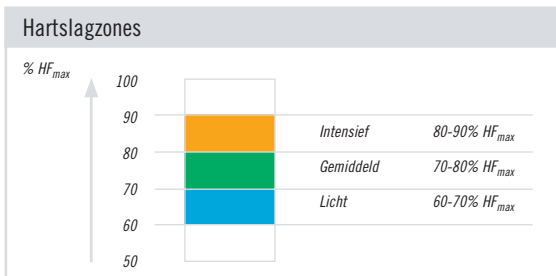
## Intensiteitsniveaus van het programma

### Hartslag als maat voor intensiteit

De hartslag is een nauwkeurige manier om de intensiteit van een training te meten. De maximale hartslag  $HF_{max}$ , is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) dat bij maximale inspanning wordt bereikt.  $HF_{max}$  is een handig instrument voor het bepalen van de intensiteit van een training, die kan worden uitgedrukt als een percentage van  $HF_{max}$ .

### Hartslagzones

Het Polar Keeps U Fit Workout Program heeft drie verschillende trainingsniveaus met drie verschillende intensiteitsniveaus. Elk van deze intensiteitsniveaus komt overeen met verschillende mechanismen in uw lichaam voor het verbeteren van gezondheid en conditie.



In het programma Onderhouden ligt de nadruk op de gematigde intensiteitszone, met enkele oefeningen met een lichtere intensiteit. In de programma's Verbeteren en Maximaliseren ligt de nadruk voornamelijk op de gematigde intensiteitszone, maar wordt daarnaast een duidelijke combinatie van lichte en intensieve zones opgenomen.

Als uw trainingsprogramma drie of meer trainingssessies per week omvat, worden kortere en langere sessies afgewisseld. De langere sessies zijn duidelijk lager in intensiteit en de kortere zijn intensiever. Hierdoor voorkomt u vermoeidheid en overbelasting.

## De Polar Body Workout™

De Polar Body Workout\* is een krachttraining voor alle conditieniveaus. Een training bestaat uit een tot drie reeksen verschillende krachtoefeningen met vrije gewichten of apparaten die weerstand bieden. Wanneer u het programma via de polsunit activeert, wordt een aantal reeksen, herhalingen en gewichten aanbevolen. U kunt de reeksen en gewichten naar wens aanpassen. Elk fitnessprogramma zou krachttrainingen moeten bevatten. Met krachttrainingen vergroot u uw spieren, verfraait u uw lichaam en vermindert u de hoeveelheid lichaamsvet. Als uw trainingsprogramma bijvoorbeeld vooral uit cardio-oefeningen bestaat, is de Polar Body Workout daarop een nuttige aanvulling die de voordelen van de overige oefeningen versterkt.



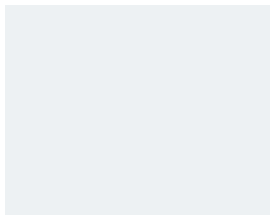
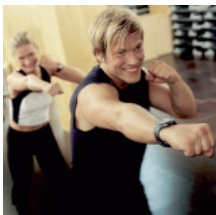
*\*De Polar Body Workout is beschikbaar op de Polar F55™ hartslagmeter.*

## 6. CALORIEËN VERBRANDEN

*Calorieën zijn eenheden van energie en de energie die u verbrandt, is een maatstaf voor het werk dat uw lichaam doet. Dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen kunnen gemakkelijk worden uitgedrukt in calorieën (kilocalorieën).*

Als u bijvoorbeeld weet hoeveel calorieën u tijdens uw ochtendwandeling hebt verbrand, weet u hoeveel (of hoe weinig) u hebt gewerkt. Calorieën in de gaten houden werkt bovendien erg motiverend. Het verbranden van bijvoorbeeld 2000 kilocalorieën per week door sport is een doel dat u gemakkelijk kunt controleren. Informatie over hoe uw lichaam calorieën verbrandt en hoeveel calorieën tijdens het sporten worden verbrand, is bovendien nuttig voor gewichtscontrole.

De caloriemeter in de Polar hartslagmeter telt hoeveel calorieën u tijdens een trainingssessie hebt verbrand. De informatie wordt opgeslagen en kan worden opgeteld over elk gewenst aantal trainingssessies. Zo kunt u deze informatie afzetten tegen uw doel, of bij gewichtscontrole, tegen het aantal calorieën in uw voeding.

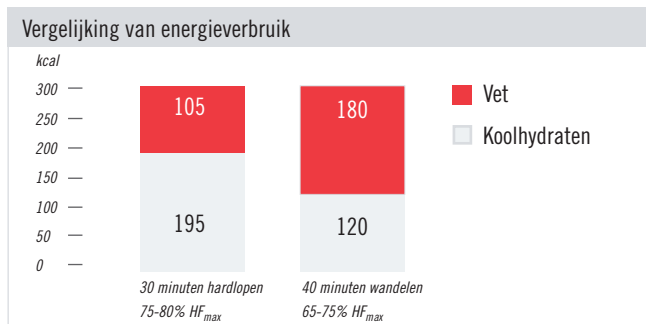


## Wanneer worden calorieën verbrand?

Hoeveel calorieën tijdens het sporten worden verbrand, hangt af van de duur en intensiteit van de sessie en uw lichaamsgewicht. Met andere woorden: hoe langer de trainingssessie duurt en hoe hoger de intensiteit, hoe meer calorieën worden verbrand. Een zwaarder persoon verbrandt met dezelfde oefening meer calorieën dan iemand die lichter is. En mannen verbranden meer calorieën dan vrouwen die dezelfde oefening doen, omdat mannen meer spieren hebben. Bovendien worden calorieën sneller verbrand tijdens sporten waarvoor grote spieren worden gebruikt, zoals roeien of hardlopen. Bij sporten waarbij u uw eigen gewicht moet dragen, gebruikt u meestal meer energie dan wanneer uw gewicht wordt ondersteund door apparaten.

## Wat wordt er verbrand?

Wanneer u calorieën verbrandt, gebruikt uw lichaam vet en koolhydraten als energiebronnen. Hoeveel vet wordt verbrand, hangt af van de intensiteit van de training. Hoewel er bij intensievere training meer calorieën worden verbrand, is de hoeveelheid vet die wordt gebruikt in verhouding tot het totale energieverbruik minder dan bij een lagere intensiteit.



In het onderstaande overzicht vindt u enkele voorbeelden van het calorieverbruik per uur van een persoon met een gewicht van 70 kg:

| Voorbeelden     | kcal    | Noteer hier uw eigen verbruikte kcal |
|-----------------|---------|--------------------------------------|
| Wandelen        | 200-300 |                                      |
| Lichte aerobics | 200-400 |                                      |
| Gymnastiek      | 200-500 |                                      |
| Fietsen         | 250-700 |                                      |
| Steps           | 300-500 |                                      |
| Zwemmen         | 300-700 |                                      |
| Tennis          | 400-500 |                                      |
| Roeien          | 500-600 |                                      |
| Hardlopen       | 600-900 |                                      |
| Langlaufen      | 600-900 |                                      |

### **Kilocalorie (kcal)**

*Eenheid van de energiewaarde van voeding en lichamelijke activiteit.*

*'Kilocalorie' is een betere term voor de algemeen gebruikte afkorting 'calorie'.*

*1 kilocalorie (kcal) = 1 Calorie (Cal) = 1000 calorieën (cal).*

## 7. OWNZONE-TRAINING

### Wat is Polar OwnZone®

Met de unieke Polar OwnZone\* bepaalt u uw persoonlijke hartslagzone voor een effectieve en veilige training. Met de OwnZone-functie wordt u door uw warming-up geleid en wordt, op basis van uw huidige lichamelijke en geestelijke conditie, automatisch een persoonlijke en veilige intensiteitszone voor uw training bepaald, uw OwnZone.

### Hoe gebruikt u de Polar OwnZone

Voor efficiënte en veelzijdige training

- gebruik het volledige OwnZone-bereik door vooral te trainen met gematigde en lage intensiteit en, als u in goede conditie bent, af en toe met zware intensiteit.

Voor het aanpassen van de trainingszones van uw *Polar Keeps U Fit Workout Program*

- uw OwnZone kan worden vastgesteld voor elke afzonderlijke trainingssessie, maar moet vooral worden gebruikt als u verandert van trainingsomgeving of trainingstype, of als u niet zeker bent van uw huidige lichamelijke of geestelijke conditie.

*\*Polar OwnZone® is beschikbaar op de Polar F6™, Polar F11™, Polar F55™ en Polar F92ti™ hartslagmeter.*

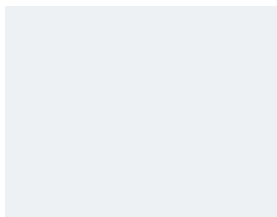
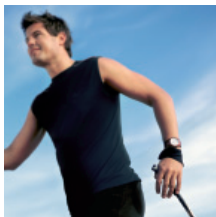
## Waarom trainen met Polar OwnZone?

Het luisteren naar en interpreteren van de signalen die uw lichaam u stuurt tijdens lichamelijke inspanning is een belangrijk onderdeel van fit worden.

Elk type training vraagt een andere warming-up en uw lichamelijke en geestelijke conditie kan ook van dag tot dag variëren (bijvoorbeeld door stress of ziekte). Gebruik de OwnZone-functie daarom voor elke sessie, zodat u zeker weet dat u de beste hartslagzone gebruikt voor dat bepaalde trainingstype op die bepaalde dag.

Trainen binnen de hartslaglimieten van uw Polar OwnZone:

- verbetert uw algehele conditie
- ondersteunt uw gewichtscontroledoelen
- verlaagt uw stressniveau
- verbetert uw gezondheid
- vergroot uw algehele prestaties



## 8. ALLEEN TRAINEN IS NIET GENOEG!

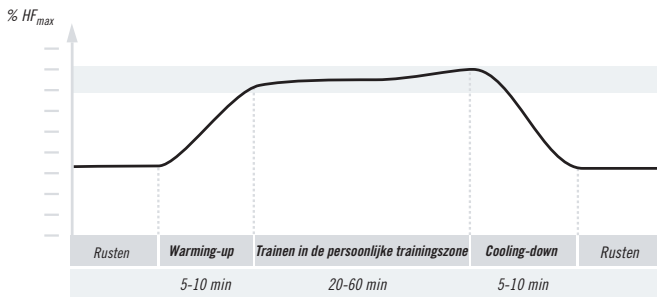
*Ongeacht het type sport dat u kiest, zijn de warming-up, cooling-down en stretchen net zo belangrijk als de training zelf. Het is ook heel belangrijk dat u herstelperioden opneemt in uw weekschema.*

Zorg dat uw trainingssessie altijd uit de volgende drie fasen bestaat.

U maximaliseert dan de voordelen voor uw hart en vermindert de kans op blessures.

1. Warming-up
2. Trainen in de hartslagzone
3. Cooling-down en stretchen

### Een voorbeeld van de structuur van een trainingssessie



## ■ Warming-up

Met een goede warming-up voor een trainingssessie bereidt u uw hart en uw spieren voor op de komende activiteit. De bloedsomloop wordt gestimuleerd en de spieren worden soepeler. Dit is van wezenlijk belang om blessures te voorkomen. Begin elke training rustig. Geef uw lichaam 5 tot 10 minuten de kans zich op te warmen met een hartslag onder uw persoonlijke trainingszone. Verhoog dan langzaam de intensiteit van uw training totdat uw hartslag de persoonlijke trainingszone bereikt.

## ■ Trainen in de persoonlijke trainingszone

Als uw hartslag de persoonlijke trainingszone eenmaal heeft bereikt, blijft u een bepaalde periode (meestal 20 minuten of meer) op dezelfde intensiteit, waarbij u erop let dat u binnen de persoonlijke trainingszone blijft. Let tijdens de training goed op de reacties van uw lichaam. Blijf regelmatig ademen. Als u erg buiten adem raakt of duizelig wordt, spant u zich waarschijnlijk te veel in (en jaagt u uw hartslag boven uw persoonlijke trainingszone). Doe het dan wat rustiger aan.

## ■ Cooling-down en stretchen

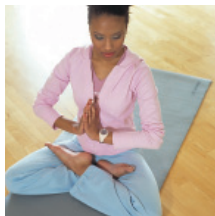
Bij de cooling-down verlaagt u geleidelijk de intensiteit van uw training, waardoor uw hartslag weer onder uw persoonlijke trainingszone komt. Rek daarna de spieren op waarmee u hebt gewerkt, om blessures en stijfheid te voorkomen. Rek bijvoorbeeld uw beenspieren op nadat u hebt hardgelopen. Denk bij het stretchen aan de volgende richtlijnen:

- Veer niet
- Rek langzaam en gelijkmatig
- Houd de rek tien langzame tellen aan
- Het rekken mag geen pijn doen

Let tijdens de training goed op de reacties van uw lichaam.

## ■ Herstel

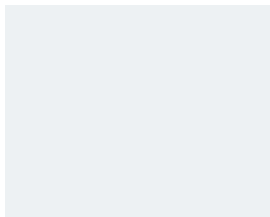
Tijdens een training zet u uw lichaam op een positieve manier onder druk door een extra inspanning te leveren. Tijdens rust past uw lichaam zich aan, zodat het bij de volgende training de uitdaging beter aan kan. Door deze aanpassingen wordt uw lichaam sterker. Met andere woorden: uw conditie wordt niet beter tijdens de training, maar tijdens de rust. Het is daarom van wezenlijk belang dat u uw lichaam na een training voldoende tijd geeft om te herstellen. Deze behoefte aan rust en herstel wordt vaak genegeerd. Dit kan leiden tot blessures, overtraining of vermoeidheid. Goed rusten is niet hetzelfde als trainingen overslaan of lui zijn. Rusten betekent dat u uw lichaam de tijd geeft die het nodig heeft om sterker en fitter te worden. Met behulp van Polar OwnRelax™ kunt u bepalen in hoeverre uw lichaam is uitgerust.



# Polar OwnRelax

De meeste mensen hebben op hun werk, op school of thuis te maken met veel drukte en veel stress. Tenzij we er bewust moeite voor doen de mate van stress te beperken, voelen we ons al snel moe en futloos. Polar OwnRelax\* herinnert u eraan hoe belangrijk het is om elke dag even de tijd te nemen om te ontspannen en u opnieuw op te laden. Tijdens een eenvoudige Polar ontspansessie van vijf minuten worden uw hartslag en hartslagvariatie gemeten. Op basis daarvan wordt uw OwnRelax-waarde bepaald. Deze waarde geeft aan in hoeverre uw lichaam ontspannen is.

Voer de test gedurende een langere tijdsperiode op verschillende momenten in vergelijkbare omstandigheden uit. Op deze manier kunt u uw gemiddelde OwnRelax-waarde bepalen en de veranderingen bijhouden. Een hogere OwnRelax-waarde en lagere hartslag duidt over het algemeen op een grotere mate van ontspannenheid en uitgerustheid.



*\*De Polar OwnRelax is beschikbaar op de Polar F55™ hartslagmeter.*

## 9. HET PROGRAMMA IN DE PRAKTIJK

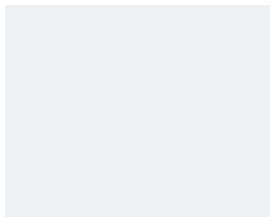
### Anne

Anne is 40 jaar, wiskundelerares en moeder van twee kinderen. Ze heeft een paar jaar niet gesport en vindt het nu tijd om weer fit te worden. Ze zou het ook niet erg vinden om een paar kilo kwijt te raken, want ze is iets te zwaar. Op haar verjaardag heeft ze van haar man een Polar hartslagmeter gekregen. Volgens de hartslagmeter is haar conditieniveau laag. Anne weet dat het bij fit worden draait om doorzettingsvermogen en rustig beginnen. Ze stelt haar doelen vast en kiest een onderhoudsprogramma. De suggestie van het Polar Keeps U Fit Workout Program is drie keer per week een trainingssessie van 30 minuten, bij een gematigd intensiteitsniveau van 70%-80%  $HF_{max}$ . Ze kiest voor fietsen, omdat ze dat een leuke sport vindt en omdat dit soort duursport volgens “Uw persoonlijke fitnessgids” ideaal is om haar doelen te bereiken.



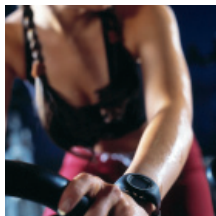
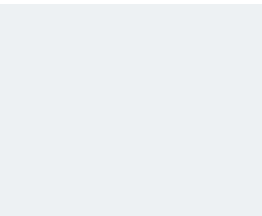
## Frank

Frank is 30 jaar, projectmanager en heeft maar weinig vrije tijd. Om fit te blijven, werkt hij zich zo vaak als hij kan in het zweet op de loopband - meestal niet meer dan 4 keer per week. De loopbandsessies zijn belangrijk voor Frank, omdat hij er de stress van zijn werk in kwijt kan. De laatste tijd voelt hij zich uitgeput na elke sessie, maar hij weet niet precies waarom. Frank heeft een Polar hartslagmeter en heeft gelezen over de Polar OwnZone. Hij wil dat eens proberen. Hij volgt de aanwijzingen en begint met een goede warming-up. Daarna beveelt zijn OwnZone voor die dag een hartslagzone aan die veel lager is dan hij had verwacht. Franks OwnZone gaf dus duidelijk aan dat hij het wat rustiger aan moest doen.



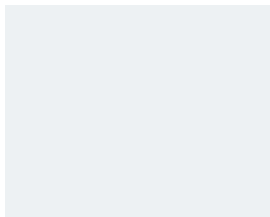
## Harriët

Harriët is 32 en doet al 3 jaar regelmatig aan aerobics. Ze doet een Polar Fitness Test op de Polar hartslagmeter van een vriendin en komt er tot haar verbazing achter dat haar conditieniveau onder het gemiddelde ligt. Ze begrijpt dat ze iets niet goed doet, dus koopt ze zelf ook een Polar hartslagmeter. Als ze “Uw persoonlijke fitnessgids” heeft gelezen, ziet Harriët in dat ze haar training gevarieerder moet maken en dat ze meer moet trainen: drie uur per week. Ze zou twee keer per week dezelfde aerobicsles kunnen volgen, maar ze houdt zich aan de aanwijzingen van het Polar Keeps U Fit Workout Program. Ze varieert de duur en intensiteitsniveaus van de sessies en voegt ook een sessie met krachttraining en yoga toe.



## Joanna

Joanna van 39 is een hardwerkende art director die lange dagen doorbrengt op kantoor en daarna ook nog eens naar het fitnesscentrum gaat. Ze traint elke dag en richt zich daarbij vooral op intensieve cardio-oefeningen en zware lichaamstrainingen, hoe moe ze ook is. Het zal u misschien niet verbazen dat ze al snel symptomen van een burn-out vertoont. Gelukkig is hulp nabij. Joanna ontdekt de Polar OwnRelax-, Polar OwnZone- en Body Workout-functies van haar gloednieuwe Polar F55 hartslagmeter en beseft dat ze hiermee beter naar haar lichaam kan luisteren. Joanna besluit allereerst om korter te gaan werken en niet langer zeven dagen per week naar het fitnesscentrum te gaan. Ze vervangt een van de sessies door een yogales. Ze traint voortaan niet meer dan vier keer per week. Ze gaat één keer naar yoga, doet één Polar Body Workout bij het fitnesscentrum, gaat één keer intensief buiten joggen en doet een minder intensieve salsatraining. Ze gebruikt altijd de Polar OwnZone bij haar cardio-oefeningen. Nu Joanna haar leven anders indeelt heeft ze tijd om haar vriendinnen te zien, te ontspannen en zich prettig te voelen. Bovendien zijn haar Polar OwnRelax-waarden sterk verbeterd. Ze voelt zich ontspannen en is fitter dan ooit.



Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE

TEL +358 8 520 2100  
FAX +358 8 520 2300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)  
[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)

