

Bij cardiofitness train je vooral uithoudingsvermogen met een lichte belasting, maar ook de vetverbranding wordt gestimuleerd.

De cardio toestellen die bij cardiofitness worden gebruikt zijn de fiets, cross-trainer, roeistoel, step en loopband.

Al deze toestellen zijn bij Slenderen-Waddinxveen aanwezig.

De sleutel voor de vetverbranding is de hartslag waarmee je traint.

Als je een hartslag aanhoudt tussen de 55% en 75% van je 'maximale hartslag' verbrandt je lichaam het meeste vet.

Als je je hartslag hoger laat oplopen, dan verbrand je suikers en geen vet, omdat je lichaam in dat geval vraagt om een snelle brandstof.

Suikers leveren namelijk sneller energie dan vet.

Als je sport om af te vallen, hoeft de intensiteit van de training niet zo hoog te zijn.

Berekening maximale hartslag.

Je kunt zelf een eenvoudige berekening maken, om je training op af te stemmen:

220 - leeftijd = maximale hartslag

Neem van dit getal 55% en 75% en je hebt de grenzen waar je hartslag binnen moet blijven tijdens de cardiotraining.

Rekenvoorbeeld voor iemand van 40 jaar:

$$220 - 40 = 180$$

$$55\% \text{ van } 180 = 99$$

$$75\% \text{ van } 180 = 135$$

50 jaar: max. 170, hartslag tussen: 93 – 127 per minuut

55 jaar: max. 165, hartslag tussen: 90 – 123 per minuut

60 jaar: max. 160, hartslag tussen: 88 – 120 per minuut

65 jaar: max. 155, hartslag tussen: 82 – 112 per minuut

De vetverbrandingszone ligt tussen de bovenstaande waarden van de hartslag per minuut.

In het geval van cardiofitness is het aan te raden om met een hartslagmeter te werken.

Wil je het meeste rendement halen uit een cardiotraining, sport dan zeker 3 keer per week ongeveer 30 minuten.