

FIT-O-METER

Sport verstandig, denk aan je oefendoel!

Overdrijf niet en hou je hartslag zeker onder 90% van je maximale hartslag.
Je maximale hartslag = 220 slagen per minuut - verminderd met je leeftijd!
voorbeeld: leeftijd 30 jaar: **maximale hartslag** 220-30=190. (90%=171)

Ben je ouder dan 40 en heb je nooit eerder regelmatig aan sport gedaan, raden we je aan je dokter te raadplegen. Aan de hand van een inspanningstest kan je conditie worden gemeten of kan een mogelijke hartafwijking ontdekt worden. Bij familiale voorbeschiktheid voor hartproblemen steeds je dokter raadplegen!

Kies een niveau dat bij je conditie past en controleer of je waarneming aan het gestelde oefendoel beantwoordt. (**Groen: laag** - **Blauw: gemiddeld** - **Rood: hoog**)

Beantwoordt je waarneming aan het gestelde oefendoel?

NIVEAU/OEFENDOEL	WAARNEMING
GROEN: LAAG NIVEAU GEZONDHEID	<ul style="list-style-type: none"> • Je zweet een beetje • Je praat nog gemakkelijk • Lichte inspanning • Ontspannend, comfortabel
BLAUW: GEMIDDELD NIVEAU CONDITIE	<ul style="list-style-type: none"> • Je zweet meer • Je kan nog (net) praten • Gematigde inspanning • Vermoeiend
ROOD: HOOG NIVEAU PRESTATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Je zweet heel veel • Je kan niet meer praten • Zware inspanning • Uitputtend

info: sportdienst
T: 02 657 97 26
E: sportdienst@hoeilaart.be

Bloso-goedgekeurd



© Bloso 2007

