

Voor steeds meer wandelaars behoort de hartslagmeter tot de uitrusting

'Meten is weten'

Wandeltrainers zweren erbij: de hartslagmeter. Voor een groeiend aantal wandelaars hoort de hartslagmeter bij de uitrusting. Het is de manier om effectief te werken aan conditie, een voorbereidingsprogramma voor een wandelevenement of bijvoorbeeld aan je gewicht. "Een hartslagmeter is je snelheidsmeter. Het apparaat geeft houvast en zorgt ervoor dat je op de goede weg bent." Ze zijn er in alle soorten en maten.



Een blik op je hartslagmeter vertelt of je 'goed' wandelt.



FOTO: WWW.FEELSPORTAVIETES.NL/BERT POELMAN

Het is heel simpel. Stel je hebt een wandelblokje van twee kilometer. Bij de nulmeting zie je hoe hoog je hartslag is en in welke tijd je die afstand aflegt. Wie verantwoord traint, wandelt na verloop van tijd dat blokje met een lagere hartslag en in

een kortere tijd. Dus zowel hartslag als tijd nemen af. "Meten is weten. Je weet dus dat je goed traint. Een hartslagmeter is als het ware je snelheidsmeter", vertelt Bert Poelman, wandeltrainer en bestuurslid Opleiding bij de NWTBV, de Nederlandse Wandel en Trainers & Begeleiders Vereniging.

Afwisselen in tempo

Want er wordt nog wel eens zinloos getraind. Bert: "Wat voor de één een rustig tempo is, kan voor een ander inspannend zijn. Dus drie keer in de week met een wandelmaatje samen wandelen, kan voor de één gunstig uitpakken en voor de ander niet. Omdat je maatje te snel of te langzaam voor je gaat. Wie met een hoge hartslag wandelt, breekt zijn conditie juist af. Als je een duurtwandeling doet met voortdurend een

hartslag van 90, bereik je niets. Je moet afwisselen in tempo en hartslag."

Langzamer is beter

Maar ik voel zelf aan mijn lichaam toch wat ik wel en niet aankan? "Natuurlijk kun je op je gevoel wandelen. Alleen, een huwelijks is ook gebaseerd op gevoel. En één op de drie huwelijken strandt", lacht

Victor Mennen, wandeltrainer en twee keer Nederlands kampioen snelwandelen. "Ook bij het trainen op gevoel gaat het nog weleens fout. Het geeft geen zin om steeds heel fanatiek te wandelen. Langzamer is vaak beter om conditie op te bouwen." Trainen in de juiste hartslagfrequentie is leuk en ontspannend, weet Victor. "Het ge-



Trainen met een hartslagmeter, zoals de wandelaar rechts, maakt individuele trainingsprogramma's effectief.

heim van conditie opbouwen is consequent trainen in de juiste hartfrequentie, wel met de nodige afwisseling voor succes op de langere termijn."

Geeft houvast

Als je gevoel zegt dat je lekker fanatiek traint en na afloop echt voelt dat je gespot hebt, wil dat dus niet zeggen dat je effectief bezig bent geweest. Victor: "Wie bijvoorbeeld wandelt om te werken aan overgewicht, zal echt met een lage hartslag moeten wandelen, 55 tot 70 procent van zijn maximale hartslag. Dan bouw je de tijdsduur uit, wat het verbrandingsproces bevordert. Natuurlijk leer je wel naar je lichaam te luisteren. Wie vaker met een hartslagmeter gewandeld heeft, ervaart een bepaalde inspanning en gevoel

bij een bepaalde hartslag. Als je je daar bewust van bent, hoeft je de hartslagmeter niet elke keer te gebruiken. Maar zeker in het begin geeft het je houvast, de hartslagmeter als trainingsmaatje. Het moet alleen geen obsessie worden, het is een hulpmiddel."

Man met de hamer

Zonder hartslagmeter was Victor nooit twee keer Nederlands kampioen snelwandelen geworden, stelt hij zeker. "Ik heb ook marathons gelopen. Daarbij moest mijn hartslag nooit boven de 130 komen. Bij 133 kon ik er zeker van zijn dat ik na 37 km de man met de hamer zou tegenkomen. Zo nauw kan het luisteren."

Ideaal middel

Beide wandeltrainers realiseren zich dat veel wandelaars



Hein Hawinkels (65) '6 kilo kwijt en hartslag van 140 naar 130'

het trainen met een hartslagmeter onzin vinden. Bert: "Wie één keer in de week gezellig recreatief wandelt, heeft echt geen hartslagmeter nodig. Wie zich verantwoord wil voorbereiden op bijvoorbeeld de Nij-meegse Vierdaagse kan er echt baat bij hebben. Het is een ideaal middel om je duurvermogen te trainen en variaties in tempo toe te passen."

Versnellen of niet

En ook tijdens zo'n wandel-evenement, is het handig. Stel iemands hartslag kan beter niet boven de 80 procent van zijn maximale hartslag (zie kader 'Hoe snel klopt uw hart?') komen. Bert: "Dat bereik je sneller bij warme dan als het wat kouder is. Daar kun je met een hartslagmeter tijdens het wandel-evenement op inspelen. Je weet tijdens een tocht ook wanneer je wel even kunt versnellen of juist niet."

Conditietest afleggen

Het juiste tempo en dus de juiste inspanning zijn voor iedereen anders. En ook per sport verschillen ze. Individuele trainingschema's zijn gebaseerd op iemands eigen maximale hartslag. Die moet eerst bepaald worden. Dat kan bij een sportarts, bij een wandelsportcentrum en ook al bij veel wandelsportverenigingen. Wandeltrainers gebruiken daarvoor vaak de 2 km UKK-wandeltest.

Beide trainers adviseren eerst bij bijvoorbeeld een wandelsportvereniging een conditietest af te leggen en een clinic te volgen over wandelen met een hartslagmeter. Bert: "Zo'n test is heel goedkoop."

Vele uitvoeringen

Hartslagmeters zijn er in vele uitvoeringen. Van goedkope van € 25 tot zeer prijzig van honderden euro's. De prijs is afhankelijk van onder meer

Acht jaar was hij al met vervroegd pensioen en letterlijk inactief. Toen vond Hein Hawinkels het welletjes. "Ik woog 116 kilo en zat letterlijk in een luie zetel", lacht hij. Met de hartslagmeter om, ziet hij na enkele maanden al resultaat.

Zijn conditie was angstvallig slecht, zo bleek al tijdens de eerste wandeltraining bij wandeltrainer Victor Mennen. Hein had gereageerd op een advertentie waarin de trainer aankondigde een sportief wandelgroep te starten voor mensen met overgewicht. "Op de eerste dag kregen we meteen al een hartslagmeter om."

'Spelen'

Victor liet ze eerst met het apparaat 'spelen'. Hij legde uit hoe het werkte en wat je ermee kunt bereiken. Vervolgens kregen de dertien deelnemers een UKK-wandeltest. "Mijn hartslag zat op 170. Veel te hoog. Toen Victor de uitslag van de test had, belde hij me meteen op. 'Of dat normaal was', vroeg hij. Ik had me weliswaar ingespannen, maar het was abnormaal. Ik ben toen naar mijn huisarts gegaan. Die heeft mij onderzocht, mijn bloeddruk opgenomen en zo. Er bleek verder niets aan de hand."

Vooruitgang

Afgesproken werd dat Hein ervoor zorgt dat zijn hartslag niet meer boven de 140 uitkomt. De hartslagmeter is daarbij een fantastisch hulpmiddel. "Inmiddels zit mijn hartslag bij gewoon wandelen op zo'n 110. Bij oefeningen,

de functies. Welke functies je nodig hebt, bepalen je sport en je sportambities. Bert "Ik zag er laatst één bij de Lidl voor 25 euro. In principe gaat het alleen maar om de functie waarmee je hartslag gemeten wordt. Het is wel handig als er meer functies op zitten."



De sportief wandelgroep van Victor Mennen. In het midden met groene polo Hein Hawinkels.

FOTO: WWW.WANDELSPORTVICTOR.NL

tempoversnellingen of spelletjes - dus bij inspanning - op 130. Bij oefeningen waarmee ik eerst de 140 nog wel haalde, kom ik nu niet boven de 130. En dat in een paar maanden. Ik merk dus echt vooruitgang. Ik krijg een betere conditie."

Afwisseling

En ook met zijn gewicht gaat het goed. Hij is inmiddels zes kilo kwijt. Een vrouwelijke deelneemster inmiddels al negen kilo. Ook omdat aan het programma een diëtist gekoppeld is. "Je gaat anders eten." Behalve de wekelijkse training met Victor, wandelt een deel van de groep ook op donderdag. "Of we gaan dan fietsen,

Meer functies

In principe dient een hartslagmeter als instrument om het maximale uit je trainingen te halen. Het apparaat geeft informatie over je inspanning. Er zijn apparaten met meer functies. Ze meten je snelheid en/of het aantal calorieën dat je verbruikt, de hoeveelheid

of advies van Victor." De wandeltrainer is voor afwisseling.

Hulpmiddel, geen doel

Het is niet zo dat de groepsleden elke week met een hartslag wandelen. "Eén keer in de maand ongeveer. Het is een hulpmiddel, geen doel op zich. Victor leest de hartslagmeters uit en wij krijgen daar de uitslagen van. Ik kijk tijdens zo'n training wel regelmatig op mijn pols om te kijken naar mijn hartslag. Zo zie ik ook of ik vooruitgang boek. Op 12 april hebben we onze eerste UKK-wandeltest gedaan. Een nulmeting. Bij de volgende meting zien we het resultaat helemaal uitgewerkt!"

vetverbranding. Een stopwatch zit er bijna altijd wel op, vaak is ook de tijd érop af te lezen. Sommige hartslagmeters zijn aan te sluiten op een pc. Handig voor wie zijn resultaten uitvoerig wil analyseren. Wie ook in het donker wandelt, kiest voor een hartslagmeter waar ook verlichting op zit. Maar het

kan nog uitgebreider met een thermometer en hoogtemeter.

Hartslagzones

Handig is de mogelijkheid om hartslagzones in te stellen. Stel

iemand wandelt om af te vallen. Hij weet dat hij dan het beste kan wandelen met een hartslag tussen de 60 en 70. Die ondergrens en bovengrens zijn op het horloge in te stel-

len. Wijk de hartslag daarvan af, dan gaat een alarm af. De wandelaar kan zijn tempo en inspanning dan snel aanpassen. Zou hij dat niet doen, dan kan hij wel lekker wandelen, maar zal hij niet werken aan gewichtsverlies. Hij wandelt zo zijn doel voorbij.

Signaal opvangen

De reguliere hartslagmeters werken met een borstband die continu een signaal afgeeft naar de ontvanger op de pols. Wie zo'n band niet prettig vindt wandelen, kan kiezen voor een hartslagmeter die werkt door

twee vingers op het horloge te plaatsen. De hartslag wordt dan niet continu gemeten, maar alleen op het moment dat de twee vingers het horloge aanraken. Verder zijn er hartslagmeters die reageren op het signaal dat wordt afgegeven door speciale bovenkleding.

Meer informatie

Wie denkt over aanschaf van een hartslagmeter, kan voor meer informatie over wandelen met een hartslagmeter terecht bij erkende wandeltrainers, veel wandelsportverenigingen en wandelsportcentra.



Hoe snel klopt uw hart?

Wie met een hartslagmeter traint, kiest de hartslagzone die past bij zijn doel. Via bijvoorbeeld een UKK-wandeltest bepaal je wat je maximale hartslag is. De hartslagzones zijn daarvan afgeleid. Er zijn grofweg vier hartslagzones waarin je kunt werken aan conditie. Percentages en zones kunnen wat afwijken per trainer of trainingsprogramma. Ook de gebruikte terminologie. Een erkende wandeltrainer kan je meer vertellen! Kijk bijvoorbeeld op www.sportwandelen.nl. Wil je meer lezen over hoe een training te werk gaat, lees dan ook de verslagen op www.wandelenmetvictor.nl.



De eerste is de dagelijkse activiteitszone. Het is de laagste inspanningsintensiteit. Je hart slaat niet sneller dan 50 tot 60% van je maximale hartslag. Het is de laagste inspanning die je levert en waarmee je toch je conditie verbetert. Prima voor het wandelen. Deze inspanning is zeer geschikt als je voor het eerst een inspanningsprogramma volgt of de draad weer oppakt na een ziekte of blessure. Je kunt nog makkelijk praten en hebt niet het gevoel buiten adem te raken. En je verbetert je algehele conditie ermee.

De tweede is de fitheidszone. Je traint met een gemiddelde intensiteit, waarbij je hart slaat tussen de 60 en 70 procent van je maximale hartslag. Prima om mee af te vallen of je gewicht onder controle te houden. Je verbetert de conditie van je hart ermee. Als je hart sterker wordt, slaat hij rustiger bij inspanning. En dat hoort bij een betere conditie en fitheid. Het bloed wordt beter rondgepompt en je krijgt meer bloedvaatjes in armen en benen, je stofwisseling verbetert, spieren en pezen worden sterker.

De derde is de aërobie trainingszone, de populairste bij het verbeteren van je algemene conditie. Je traint gemiddeld tot zwaar. Je hartslag ligt tussen de 70 en 85 procent van je maximale hartslag. Je kunt er tijdens de training nog net mee kletsen, zonder buiten adem te raken. Voor veel mensen is het de hoogste snelheid die ze langere tijd kunnen volhouden. Je uithoudingsvermogen neemt toe, je conditie verbetert, je hard wordt sterker, de zuurstofopname in de spieren verbetert, capaciteit van bloedvaten in hart en spieren neemt toe. In deze zone went je lichaam aan zwaardere trainingen. Een kenmerk is dat je tegen twee grenzen aan traint: de grens van het hïgen en van verzuring (als de spieren niet meer willen).

De vierde is de prestatieverbeteringszone. Je hart slaat 85 tot 100 procent van wat het maximaal kan slaan. Trainen in deze zone is alleen nuttig voor al goed getrainde personen. Je inspanning is heel hoog. Je raakt snel buitenadem en wordt snel moe. Je spieren voelen zwaar en vermoeid aan. Je spieren krijgen niet meer genoeg zuurstof, er ontstaat melkzuur in de spieren. Daarom dan toch af en toe in deze zone trainen? Omdat je dan traint in de derde zone makkelijker volhoudt.