

## Bepalen hartslagwaarden hardlopen

Zoek in deze site via Google ...



Het hart geeft voortdurend informatie over de toestand van het lichaam. Zo kan een verhoogde rustpols onvoldoende herstel betekenen of aanwijzingen geven over opkomende infecties (verkoudheden/griepjes). De hartfrequentie is een goede maatstaf voor de intensiteit van de trainingsinspanning, omdat er een rechtlijnig verband bestaat tussen de hartfrequentie en de intensiteit. Aan de hand van de rusthartslag, maximale hartslag en hartslag anaërobe drempel kan de juiste intensiteit bepaald worden. Met behulp van een hartslagmeter kun je zo een maximaal rendement halen uit je trainingen.

### Bepaling hartfrequentie in rust

De rusthartslag is het aantal slagen per minuut als je volledig ontspannen bent. Het beste kan deze bepalen 's morgens voor het opstaan. De rusthartslag zegt veel over je conditie, wordt deze lager dan gaat je conditie vooruit.

### Bepaling maximale hartslag

Deze is onafhankelijk van de trainingstoestand! Daalt na het veertigste levensjaar ongeveer 1 slag per minuut per jaar. Je moet wel goed uitgerust en zelfs niet lichtjes verkouden zijn.

### Via een test

Methode 1: Klinische test door een sportarts.

Voor meer informatie: [Sportmedische instellingen](#).

Methode 2: Veldtest.

Normale weersomstandigheden: niet veel wind; Normale weersomstandigheden: niet veel wind; temperatuur niet te laag en ook niet te hoog. Loop 15 minuten in. Vervolgens 5 minuten intensief, de laatste 20-30 seconden sprintend voluit (het liefst heuvel op). Dit is dan de maximale hartslag.

Opmerking: deze test is alleen geschikt voor mensen met een goede conditie.

### Via berekening (minder betrouwbaar)

Niet echt betrouwbaar. Er kan een verschil van +/- 15 slagen optreden.

Methode 1:  $220 - \text{leeftijd}$ .

Methode 2: voor mannen:  $214 - (0.8 * \text{leeftijd})$  en voor vrouwen:  $209 - (0.7 * \text{leeftijd})$ .

## Tot besluit enkele opmerkingen

- Voor veel meer informatie over trainen met hartslagmeter: [Runinfo.nl](http://Runinfo.nl).
- Na verloop van tijd gaat je conditie dus vooruit (of eventueel achteruit als je het niet goed doet). De hartfrequentie van de anaërobe drempel en rusthartslag moet je dan wel bijstellen.
- Na een trainingsperiode (vooral met veel duurtraining) gaat de rusthartfrequentie omlaag en hartfrequentie van de anaërobe drempel omhoog.
- De rusthartfrequentie, de anaërobe drempel (het omslagpunt) en de maximale hartslag gaan lineaire naar beneden bij het ouder worden.
- Als de rusthartslag enkele dagen 10 of meer slagen hoger is dan normaal betekent dat het herstel onvoldoende is. Train dan niet, of doe anders een hersteltraining.
- Na je dertigste neem de maximale hartslag ongeveer één slag per jaar af. Bij degene die jarenlang redelijk hard blijven doortrainen daalt deze nauwelijks.
- Voor elke sport hoort een andere maximale hartfrequentie. Dit komt onder andere omdat er bij iedere sport het aantal gebruikte en de inspanning van de spieren weer anders is.
- Als je tijdens de training je hartslag maar moeizaam omhoog krijgt ben je nog niet voldoende hersteld. Daarentegen is een hoge hartslag zonder dat er verzuring optreedt een goed teken.
- Uitwendige factoren op de hartfrequentie.  
Een hoge hartslag tijdens de training betekent niet altijd dat je te hard loopt. Het kan ook komen door een hoge omgevingstemperatuur of luchtvochtigheidsgraad. Zo kan je hartslag hartje zomer tussen de 5 en 15 slagen hoger zijn dan normaal. In het algemeen zijn temperaturen tot 20° Celsius gunstig voor duurinspanningen. Daarboven niet. Door regelmatig te trainen bij hogere temperaturen raakt je lichaam gelijkelijk beter gewend, waardoor het prestatieverval minder zal zijn.