

Zo bepaal je of je hartslag te hoog is

Je hartslag is net zo persoonlijk als de vorm van je neus of de lengte van je voet.

Let op je rust- en je maximale hartslag.

Als je denkt dat je hartslag te hoog is, zal hij dat doorgaans ook zijn. Veel lopers zijn nu eenmaal geneigd te hard te trainen. Dat geldt zowel voor beginners als voor gevorderden.

Vergelijk echter nooit je hartslag met die van anderen of met de waarde die vermeld staat in boeken of artikelen. Je hebt simpelweg een heel individuele hartslag, en dan kan deze best wel eens hoger zijn dan die van bijvoorbeeld je loopmaatjes. Niets om verontrust over te zijn.

Lagere hartslag

Door regelmatig te trainen zal je wel merken dat je voor dezelfde prestaties een lagere hartslag nodig hebt. Of andersom: bij dezelfde hartslag loop je sneller. Je lichaam wordt nu eenmaal efficiënter.

Op zomerdagen kan dat nog wel een beetje anders liggen: eenmaal in de hitte loopt je hartslag vanzelf gemakkelijker op. En vlak voor een grote, spannende wedstrijd ook.

Houd daar dan ook rekening mee bij de keuze van je tempo én de hoogte van je hartslag onderweg.

Overtraint

Meet ook vaker je rustpols, net voor het opstaan 's ochtends. Als je die dagelijks meet en je merkt dat hij zomaar tien slagen hoger is, kan dat duiden op een probleem (koorts?) of overtraintheid. Of gewoon vermoeidheid. Doe het dan een dagje wat rustiger aan.

Wil je ook graag weten wat je maximale hartslag is? Om zo je schema's makkelijk te kunnen invullen en uitvoeren?

Meet je maximale hartslag

Veel trainingsschema's zijn gebaseerd op je maximale hartslag. Maar waar vind je die waarde?

Vergeet het bekende rekensommetje

Wie op zoek gaat naar een trainingsschema voor zijn of haar eerste langere wedstrijd, stuit vaak op de maximale hartslag. Er is geen betere leidraad dan dat en met de moderne apparatuur van tegenwoordig is het meten van je hartslag een fluitje van een cent. Er zijn al klokjes die niet eens een borstband nodig hebben. Het enige wat je dan nog nodig hebt, is de exacte waarde van je maximale hartslag.

Soms wordt nog verteld dat je kunt uitgaan van 220 min je leeftijd. Die rekensom heeft echter al lang afgedaan. Beter is deze opgave: $208 - (\text{je leeftijd} \times 0,7)$. Nog beter is echter een fysieke test en dat gaat het beste in een laboratorium. Dat is meestal alleen voor toppers weggelegd, dus zal je zelf aan de slag moeten.

Zo kun je op je klokje kijken als je finisht tijdens een wedstrijd over 3, 5 of 10 kilometer. Het moet dan wel een loop zijn geweest, waarin je voluit kon gaan en ook nog in het laatste stuk naar de streep kon sprinten.

Een andere optie is een test over drie keer drie minuten, met tussendoor een dribbelpauze van twee minuten. Zorg eerst voor een grondige warming-up en loop minstens tien minuten warm. Loop elke keer iets harder: de eerste keer relaxt, de tweede keer moet je al bijna naar adem happen, de derde keer ga je voluit. Aan de finish ligt je maximale hartslag op je te wachten.

Een andere methode gaat zo: loop 1500 meter in een stevig tempo, versnel vervolgens in de volgende 400 meter en ga uiteindelijk 400 meter zo hard als je kunt. Het hoogste cijfer op je hartslagmeter is een vrij nauwkeurige weergave van je maximale hartfrequentie.

Let op: een warming-up is essentieel voor goede testresultaten. Je moet altijd topfit en uitgerust zijn voordat je de test doet. Twijfel je aan je vorm of gezondheid, ben je nog ongetraind, waag je dan nog niet aan een maximaaltest.

Bron: Runners, april 2018