

Paysmaker®

CardioLoad Systeem

Ontworpen om het profiel van uithoudingsfitheid te meten
en vanuit dit meetprofiel doelgericht te kunnen trainen

Speciaal geschikt voor lopen en fietsen

Een van de weinige systemen die zowel de topsporter
als totaal niet fitte personen motiveert

Ontwikkeld in de sport, bijzonder geschikt voor fitheid en gezondheid

Het Paysmaker® CardioLoad systeem is ontwikkeld op basis van jarenlang samenwerken met trainers, leraars en coaches in de meest uiteenlopende sporten en van alle niveaus. We hebben gemerkt dat eenvoudige hartslagmeting een zeer betrouwbare en goedkope methode is om progressie in uithouding mee te beoordelen.

Van hier uit is een beoordelingsmethode ontwikkeld om uithouding te koppelen aan verplaatsingssnelheden. Hoe economischer je kan verplaatsen (in fietsen of lopen) des te fitter ben je. En het wordt pas echt interessant als zelfs geringe winst in economie van verplaatsen duidelijk in vijf kleuren en in cijfers merkbaar is.

Aangezien lichamelijke fitheid een zeer belangrijk aspect is in het welbevinden van de mens werd er zeer veel aandacht besteed aan het toegankelijk maken voor iedereen. Vooral voor personen die absoluut niet fit zijn. Zowel jongeren als ouderen. Onze meetlat registreert al progressie vanaf inspanningen die op niveau van sneller stappen liggen. En we hebben voldoende ervaring om te durven stellen dat wie progressie maakt zeer sterk gemotiveerd geraakt.

Waaruit bestaat het CardioLoad Systeem ?

Het CardioLoad systeem bestaat uit een software en de keuze uit een drietal tests waarmee progressie in fitheid gemeten wordt. Om die fitheid te beoordelen doet je school, je fitheidvereniging, of je doet het zelf, een zogenaamde nulmeting. Dat is een beoordeling van je uithoudingsprofiel bij aanvang. Periodiek, na enkele weken van training, herhaal je de test. De software berekent je progressie en toont ook waar je progressie concreet ligt zodat je het effect van wat je trainde kunt inschatten.

Wie van zichzelf weet niet bijzonder fit te zijn, of iedereen die kortelings geen medische check in verband met sportbeoefening gedaan heeft, raden we aan om eerst een algemene gezondheidscontrole bij de sportarts te doen. Sporten is gezond, op voorwaarde dat men namelijk gezond is. Neem hier geen risico: eerst gezondheid controleren, dan pas trainen.

Trainen en progressie meten

Bij een eerste test ga je aan de slag om je beginprofiel in kaart te brengen.

Hiervoor kies je uit een van de testvormen die bij aanschaf van een gebruikslicentie in een gebruiksvriendelijke handleiding meegegeven worden. Scholen of sportverenigingen testen doorgaans via een pendelloop (heen-en-weer lopen tussen 2 lijnen op 20 m afstand aan progressief toenemende snelheid).

Maar er zijn andere manieren van snelstappen, lopen en fietsen die eveneens een goed beeld van je beginsituatie kunnen geven. Klanten krijgen van ons volledige beschrijving van de uitvoering van de geadviseerde tests, en de manier waarop ze de resultaten moeten interpreteren. In onze beschrijving wordt ook haarfijn uitgelegd hoe je optimale hartslagzones en aangewezen loop- of fietssnelheden bekeken moeten worden in het kader van je fitheidniveau (revalidatie, sedentair, actief, zeer actief of wedstrijdssporter). En hierdoor krijg je meteen ook suggesties voor de optimale intensiteit van je trainingen achteraf.

Meer informatie en bestellen

info@sportconsultancy.com

www.sportconsultancy.com