

JOUW TRAININGSSCHEMA

Trainingsschema Air Bike

Opbouw van 6 weken · korte, zware sessies met inzet van het hele lichaam · voor de AsVIVA F1

De Air Bike remt met lucht: hoe sneller je trapt en trekt, hoe hoger de weerstand – zonder bovengrens. Het is geen apparaat voor lange, rustige ritten, maar voor korte, zeer intensieve sessies. Daarom is dit schema opgebouwd over zes weken en werkt het met aanzienlijk kortere belastingen dan de andere.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Intervallen	Sessie 1 – 30/30	20 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Basis	Sessie 2 – rustige rit	25 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Pieken	Sessie 3 – korte sprints	20 min
Za	Actief	vrij – fietsen, zwemmen, wandelen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN

- 5 min heel ontspannen, armen bewust meebewegen
- Schouders draaien
- twee korte versnellingen van 10 seconden

COOLING-DOWN · 5 MIN

- 3 min heel ontspannen doortrappen
- Schouders, borst en bovenbenen rekken
- wachten tot de ademhaling rustig is

Geen limiet

LUCHTWEERSTAND

De weerstand groeit **overproportioneel** met je tempo. Er is geen hoogste niveau – de grens wordt alleen bepaald door jouw kracht. Juist daarom zijn de belastingen hier kort en de pauzes lang.

SESSIE 1 · 30/30

KLASSIEKE INTERVAL · INSTAP

5 min	Warming-up
10 x 30 sec	vlot, armen en benen gelijkmatig
tussendoor	30 sec heel rustig doortrappen
5 min	Cool-down

SESSIE 2 · RUSTIGE RIT

HERSTEL & TECHNIEK

5 min	Warming-up
15 min	gelijkmatig, praattempo – bewust inhouden niet de sessie waarin je jezelf bewijst
5 min	Cool-down

SESSIE 3 · KORTE SPRINTS

PIEKPRESTATIE · VANAF WEEK 3

8 min	Opwarmen, oplopend
6 x 15 sec	maximaal, alles geven
tussendoor	2 min heel rustig – volledig herstel
5 min	Cool-down

WAT JE APPARAAT KAN

KENMERK	AIR BIKE F1
Weerstand	Luchtturbine, toerentalafhankelijk, zonder bovengrens
Bovenlichaam	beweeglijke handgreep – armen, schouders, borst en rug werken mee
Trainingsprogramma's	7
Aandrijving	Riem, stil in vrijloop
Opstelmaten	145 x 61 x 120 cm
Productgewicht	59 kg
Max. gebruikersgewicht	150 kg
Hartslagmeting	Bluetooth-hartslagmeter

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- **Armen zijn het halve werk.** Wie alleen trapt, laat kansen liggen.
- **Kort en krachtig wint het van lang en taai.** 20 minuten zijn genoeg.
- **Pauzes echt aanhouden** – anders wordt elke ronde trager.

- **Luidruchtig.** Voor gehorige woningen is dit apparaat niet geschikt.
- **Niet meer dan drie zware sessies** per week.

Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.nl](https://www.asviva.nl)

Dit trainingsschema dient ter algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel een arts voordat u met de training begint – met name bij bestaande aandoeningen, blessures of een langere trainingspauze. De training vindt plaats op eigen verantwoordelijkheid.