

Trainingsschema lig-ergometer

8-weken-opbouw · rugvriendelijk, wattgestuurd · voor de AsVIVA R7

Bij de lig-ergometer zit je met een rugleuning half liggend en gaat de trapbeweging schuin naar voren. De wervelkolom wordt ontlast en de instap is laag. Dat maakt het de eerste keuze na een pauze, bij rugklachten of voor de herstart – en hij is wattgestuurd, dus planbaar.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Basis	Training 1 – rustig duurtempo	30 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Niveaus	Sessie 2 – lichte wattniveaus	25 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Basis	Sessie 3 – lange rustige rit	35 min
Za	Actief	vrij – wandelen, zwemmen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN • 5 min bij 40–50 watt • Zithouding controleren: knieën nooit helemaal gestrekt • rustig en gelijkmatig ademen	COOLING-DOWN · 5 MIN • Wattage stapsgewijs afbouwen • 3 min rustig doortrappen • Bovenbenen en heupbuigers rekken
--	--

Rug

BLIJFT TEGEN DE RUGLEUNING

Het hele voordeel van dit type zit hem in de **rugleuning**. Wie zich tijdens het trappen naar voren schuift, geeft dit op. Stel de zitting zo in dat de knie op het verste punt licht gebogen blijft – nooit helemaal gestrekt.

SESSIE 1 · RUSTIG DUURTEMPO

BASIS · JE KUNT HIERBIJ PRATEN

5 min	Warming-up
20 min	gelijkmatig, trapfrequentie 65–75
	Week 5 tot 8: verlengen naar 30 min
5 min	Cool-down

SESSIE 2 · ZACHTE WATTSTANDEN

BELASTBAARHEID · ZONDER PIEKEN

5 min	Warming-up
4 × 3 min	Basiswaarde plus 20–30 watt
tussendoor	3 min terug naar basiswaarde
5 min	Cool-down

SESSIE 3 · LANGE RUSTIGE RIT

UITHOUDINGSVERMOGEN · DE BELANGRIJKSTE SESSIE

5 min	Warming-up
25 min	Basiswaarde vasthouden, ademhaling gelijkmatig liever langer en lichter dan kort en zwaar
5 min	Cool-down

WAT JE APPARAAT KAN

KENMERK	2IN1 LIG-ERGOMETER & CROSSFIT R7
Belastingsbereik	10 – 350 watt
Weerstandssysteem	elektromagnetisch (EMS)
Vliegwielmassa	18 kg
Trainingsprogramma's	10
Tweede functie	Roeimachine in hetzelfde frame
Opstelmaten	147 x 115 x 75 cm
Max. gebruikersgewicht	130 kg
Zadeltype	Comfort, met rugleuning

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- **Rug tegen de leuning.** Niet naar voren schuiven.
- **Knie nooit helemaal strekken** – zitting dienovereenkomstig instellen.
- **Langer in plaats van zwaarder.** Dit type draait om de tijdsduur.

- **Na letsel of operatie** de belasting vooraf afstemmen met een arts.
- **De R7 kan ook roeien** – één apparaat, twee trainingsvormen.

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.