

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

De test van Lian

(Wat is De test van Lian?)

Via deze test kan je op een snelle en gemakkelijke manier je conditie bepalen.

(Wat heb je nodig om De test van Lian te doen?)

- Een chronometer

(Hoe deze opdracht doen?)

- Bepaal eerst je hartslag in rust. Dit doe je best met je wijs- en middenvinger. Leg deze vingers in je hals of plaats ze aan je pols en tel één minuut lang het aantal hartslagen.
- Loop nu één minuut ter plaatse. Dit doe je door je knieën tot heuphoogte te heffen. Hef elke seconde zowel je linker- als rechterknie op.
- Ga na afloop na hoe snel je hartslag weer in de rusthartslag terugkeert. Dit doe je door regelmatig 15 seconden lang je hartslag te meten en te vermenigvuldigen met vier.

(Wanneer heb ik een goede conditie?)

Hersteltijd	
< 1 minuut	Uitstekend
1 tot 2 minuten	Goed
2 tot 3 minuten	Matig
> 3 minuten	Slecht

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Een voorbeeld:

- Jan heeft een rusthartslag van 60 slagen per minuut.
- Jan meet nu 15 seconden lang zijn hartslag. Hij telt 30 slagen in de eerste 15 seconden. Dit getal vermenigvuldigt hij met 4. Hij heeft dus 120 hartslagen per minuut.
- 1 Minuut na het einde van de loopoefening meet hij opnieuw 15 seconden lang zijn hartslag. Hij telt nu 20 slagen per 15 seconden. Dit getal vermenigvuldigt hij met 4. Jan heeft dus één minuut na de loopoefening een hartslag van 80 slagen per minuut.
- 1 Minuut en 30 seconden na de loopoefening telt hij opnieuw 15 seconden lang zijn hartslag. Hij telt 15 slagen per 15 seconden. Dit getal vermenigvuldigt hij met 4. Hij heeft dus anderhalve minuut na de loopoefening een hartslag van 60. Dat betekent dat hij een goede conditie heeft.