

VOOR EEN ACTIEVE + SOCIALE LEVENSTIJL.



SCORELIJSTEN FITTEST



Bloeddruk

De bloeddruk wordt gemeten met een elektronische bloeddrukmeter. Bij het meten van een te hoge bloeddruk volgens de norm, werden de deelnemers met een verhoogde bloeddruk doorgestuurd naar de testarts die een herhaalmeting uitvoert. In dat geval zijn die bloeddrukwaarden gebruikt in de analyse.

Een normale bovendrukwaarde ligt rond de 120-130 mmHg.

De onderdruk is de belangrijkste indicator voor een hoge bloeddruk. De bovendruk stijgt al bij lichte spanning, bijvoorbeeld door (onbewuste) gespannenheid voor de fittest. Een bloeddruk die continu te hoog is, kan gevaar opleveren voor de gezondheid.

De bloeddruk is geen statisch gegeven, de waarde fluctueert gedurende de dag en daarom is de meting tijdens de fittest een momentopname. Een echte diagnose 'te hoge bloeddruk' kan pas gesteld worden na tenminste drie keer meten op verschillende dagen.

	Mannen & Vrouwen			
	Normaal	Hoog-normaal	Geringe verhoging	Verhoogd
Bovendruk (systolische)	< 140	140-160	--	> 160
onderdruk (diastolische)	< 90	90-94	95-105	> 105

Lengte & Gewicht, BMI

In de geneeskunde wordt de BMI berekening veel gebruikt om een indicatie te krijgen of er sprake is van overgewicht. Met de uitkomst van de BMI-test hebben wij dus een goede indruk van je gezondheidstoestand.

Het bijzondere van de BMI is dat deze voor mannen en vrouwen vrijwel gelijk uitvalt, hetgeen voor biometrische getallen zeldzaam is. Daarnaast is deze index redelijk onafhankelijk van de leeftijd. Dit maakt het mogelijk voor alle volwassenen tot 70 jaar dezelfde richtlijnen te hanteren.

	Mannen & Vrouwen			
	Laag gewicht	Normaal	Overgewicht	Medisch Overgewicht
BMI	< 20	20-25	25-30	> 30

Longvolume

Mensen met een goede zuurstofopnamecapaciteit zullen zich fitter voelen dan mensen met longproblemen. Het meten van de longinhoud doe je met een spirometer. De volgende onderdelen worden gemeten: ademvolume (teugvolume), vitale capaciteit, restvolume en totale longcapaciteit. Dit wordt met de volgende codes aangeduid:

FEV1 = Liter lucht welke je in 1e seconde uitblaast

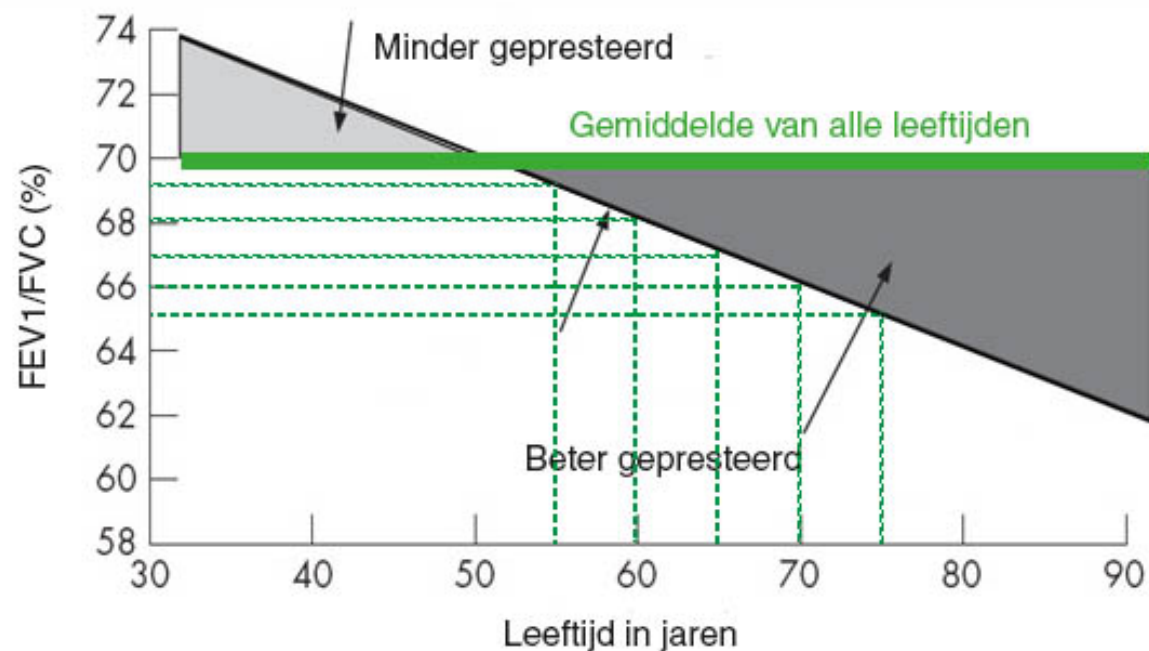
FVC = Is het maximale volume lucht, dat bij een volledige in- of uitademing door de mond gaat

% = verhouding tussen FEV1 en FVC

Dit laatste, het percentage is voor ons belangrijk, waarbij 70% gemiddeld is.

De zwarte diagonale lijn is de gemiddelde prestatie gerelateerd aan leeftijd.

Zit je score boven de zwarte lijn (het donkergrijze gedeelte), scoor je bovengemiddeld, eronder (zoals het lichtgrijze gedeelte) dan heb je uiteraard minder gepresteerd.



Oog-hand coördinatie

Oog-hand coördinatie is het niveau van gevoeligheid waarmee de hand en het oog worden gesynchroniseerd. Dit vermogen maakt gebruik van de ogen om aandacht te sturen en de handen om een taak uit te voeren. Het is een complexe vaardigheid, want we moeten onze bewegingen van de hand begeleiden op basis van visuele stimuli en feedback.

Oog-hand coördinatie wordt gebruikt in tal van dagelijkse activiteiten. Zonder dat, zouden we niet in staat zijn om eenvoudige taken uit te kunnen voeren zoals schrijven, koken, objecten verplaatsen, typen en het uitvoeren van bijna elke functie in het dagelijks leven.

	Mannen					Vrouwen				
	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld
55-59 jaar	> 48	45-48	43-44	40-42	< 40	> 46	44-46	42-43	39-41	< 39
60-64 jaar	> 51	48-51	45-47	42-44	< 42	> 49	46-49	44-45	41-43	< 41
65-69 jaar	> 54	51-54	48-50	45-47	< 45	> 52	49-52	46-47	43-45	< 43
70-75 jaar	> 57	54-57	51-53	48-50	< 48	> 54	52-54	48-50	45-47	< 45
> 75 jaar	> 61	58-61	55-57	52-54	< 52	> 58	55-58	51-52	48-50	< 48

Reactietijd

Reactietijden worden in de experimentele psychologie gebruikt om een indruk te krijgen van de snelheid van interne verwerkingprocessen tijdens het uitvoeren van een cognitieve taak. In de biologische psychologie, waar het primair gaat om registratie van fysiologische processen, vormen zij een nuttige controle op de taakuitvoering van proefpersonen.

Of een reactietest goed of slecht wordt beoordeeld is niet afhankelijk van leeftijd, omdat deze tijd in het dagelijks leven relevant is en daarmee de score altijd binnen de gestelde marges 'moet' vallen.

Mannen & VROUWEN			
	Kan gevaarlijk zijn: Belangrijk om te trainen.	Iets te langzaam: Houd dit in de ga- ten.	OK - U reageert goed
Alle leeftijden	> 65 ms	35-65 ms	0-35 ms

Knijpkracht

De maximale knijpkracht van de hand geeft een goede inschatting van de perifere spierfunctie en is gerelateerd aan de totale hoeveelheid spiermassa in het lichaam. Afname van de spierkracht kan een teken zijn van spieraafbraak. Bij een verlies van 10% van de spiereiwitten zal tevens de spierkracht afnemen.

	Mannen					Vrouwen				
	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld
55-59 jaar	< 45	45-48	49-52	53-55	> 55	< 29	29-31	32-33	34-36	> 36
60-64 jaar	< 42	42-46	47-49	50-53	> 53	< 27	27-29	30-32	33-34	> 34
65-69 jaar	< 40	40-43	44-47	48-0	> 50	< 25	25-28	29-30	31-33	> 33
70-75 jaar	< 37	37-40	41-44	45-47	> 47	< 24	24-26	27-28	29-31	> 31
> 75 jaar	< 33	33-37	38-40	41-44	> 47	< 21	21-24	25-26	27-29	> 29

Schouderlenigheid

De schouderlenigheid is voor veel dagelijkse handelingen relevant: tijdens het opstaan uit de stoel, om te bukken en te gaan zitten. Als deze schouderlenigheid niet helemaal in orde is of verbeterd kan worden, heeft dit op alle genoemde momenten een positief effect.

	Mannen					Vrouwen				
	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld
55-59 jaar	< -16	-16 / -10	-9 / -3	-2 / 4	> 4	< -7	-7 / -13	-2 / 2	3 / 7	> 7
60-64 jaar	< -17	-17 / -11	-10 / -5	-4 / 3	> 3	< -8	-8 / -4	-3 / 1	2 / 6	> 6
65-69 jaar	< -19	-19 / -13	-12 / -7	-6 / 2	> 2	< -9	-9 / -5	-4 / 0	1 / 6	> 6
70-75 jaar	< -20	-20 / -14	-13 / -8	-7 / 1	> 1	< -11	-11 / -7	-6 / -2	-1 / 5	> 5
> 75 jaar	< -23	-23 / -17	-16 / -10	-9 / 0	> 0	< -12	-12 / -8	-7 / -2	-1 / 5	> 5

Zit- en Reiktest

De schouderlenigheid is voor veel dagelijkse handelingen relevant: tijdens het opstaan uit de stoel, om te bukken en te gaan zitten. Als deze schouderlenigheid niet helemaal in orde is of verbeterd kan worden, heeft dit op alle genoemde momenten een positief effect.

	Mannen					Vrouwen				
	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld	Ver onder Gemiddeld	Net onder Gemiddeld	Gemiddeld	Net boven Gemiddeld	Ver boven Gemiddeld
55-59 jaar	< 18	18-23	24-28	29-33	> 33	< 26	26-30	31-35	36-39	> 39
60-64 jaar	< 17	17-21	22-26	17-32	> 32	< 25	25-29	30-34	35-38	> 38
65-69 jaar	< 15	15-20	21-25	26-30	> 30	< 23	23-28	29-33	34-37	> 37
70-75 jaar	< 14	14-18	19-23	24-29	> 29	< 22	22-27	28-32	33-36	> 36
> 75 jaar	< 11	11-16	17-21	22-26	> 26	< 21	21-26	27-30	31-35	> 35

Wandeltest

De wandeltest geeft een goed beeld van uw fitheid, omdat dit van invloed is op het volhouden van veel taken in het dagelijks leven. Als het uithoudingsvermogen niet goed is, vergroot dit de kans op hart- en vaatziekten.

	Mannen	Vrouwen
	Gemiddeld	Gemiddeld
55-59 jaar	520 - 555 meter	470 - 505 meter
60-69 jaar	510 - 610 meter	460 - 550 meter
70-79 jaar	480 - 580 meter	440 - 540 meter
> 79 jaar	385 - 510 meter	315 - 450 meter