

# DE FITSTE GEMEENTE van Gelderland

## Fittest IZA Fitste gemeente van Gelderland 2010

De fittest van de IZA Fitste gemeente van Gelderland 2010 bestaat uit het meten van de bloeddruk, lengte en gewicht (Body Mass Index) knijpkracht, lenigheid van de onderrug, schouderlenigheid en uithoudingsvermogen. Ook het invullen van een leefstijlvragenlijst is onderdeel van de fittest.

### **Bloeddruk**

Bij de bloeddrukmeting wordt met een bloeddrukmeter de boven- en onderdruk in de bloedvaten gemeten. De meting dient ter voorkoming van onnodig risico bij met name de inspanningstest.

### **Lengte en gewicht**

De lengte en het gewicht worden met een lengtemeter en een weegschaal gemeten. Bij de meting van het gewicht liefst zo weinig mogelijk zware kledij en geen zware voorwerpen in de zakken dragen. Uit de lengte en gewicht wordt de BMI afgeleid. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kg) te delen door de lengte (in m) in het kwadraat. De BMI is redelijk onafhankelijk van leeftijd en geslacht en kent daarom een eenvoudige normering.

### **Knijpkracht**

Voor het meten van de handknijpkracht wordt gebruik gemaakt van een speciale meter. Deze zogenaamde knijpkrachtmeter meet de statische kracht van de onderarmspieren.

### **Lenigheid van de onderrug**

Met behulp van de Lafayette flexibilitytester wordt de lenigheid van de spierketen aan de achterzijde van het lichaam gemeten. Met name de lenigheid van de (lage) rug en de hamstringspiergroep speelt hierbij een belangrijke rol.

### **Schouderlenigheid**

Daar schouderbreedte een rol speelt bij de bepaling van de lenigheid, bestaat deze test uit twee onderdelen: de bepaling van de schouderbreedte en de schouderlenigheidstest. Een bekkenpasser kan gebruikt worden om de schouderbreedte te meten en een uitschuifbare stok voor de schouderlenigheid.

### **Uithoudingsvermogen**

Met een staptest wordt uw uithoudingsvermogen getest. De Harvard staptest is een submaximale inspanningsproef, welke vanwege het submaximale karakter ook weinig risico's kent. De Vo2-max uitgedrukt in ml/kg/min. wordt bij deze test berekend.

### **Leefstijlvragenlijst**

Via het opgegeven e-mailadres krijgt u binnenkort een uitnodiging voor het invullen van de leefstijlvragenlijst. In de leefstijlvragenlijst zijn vragen opgenomen over algemene gezondheid, bewegen, voeding, roken en alcohol drinken.

