

DE FITSTE GEMEENTE van Gelderland

Fittest Fitste gemeente van Gelderland 2010

De fittest van de 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. Eventueel door de Gelderse Sport Federatie aangevuld met cholesterolgehalte en longfunctie. Vooraf aan de fittest vullen de deelnemers een leefstijlvragenlijst in met vragen over bewegen, roken, alcohol, voeding en algemene gezondheid.

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.

Body Mass Index (BMI)

De BMI kan eenvoudig worden afgeleid uit lengte en gewicht. Uit de lengte en het gewicht wordt de BMI 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 onderarmspiers.

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 fietsergometer wordt de Åstrand-test uitgevoerd. De Åstrand-test is een bekende 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.

Eventueel: Cholesterolgehalte

Met een eenvoudig prikje in de vinger wordt met een druppeltje bloed het cholesterolgehalte in het bloed bepaald.

Eventueel: Longfunctie

De longfunctie wordt bepaald met de zogenaamde piekstroom-meter. De piekstroom is de maximale snelheid waarmee de lucht na een diepe inademing weer uitgeblazen wordt. Het is dan ook de bedoeling dat de deelnemers, na diep ingeademd te hebben, zo hard mogelijk door het mondstuk blaast.

