

Fitheidstest beperking bovenlijf

Het afnemen van de test

Door een test af te nemen kom je erachter wat het niveau is waarop je gaat sporten. Hieronder vind je oefeningen waarmee je de basis motorische vaardigheden test; de CLUKS. Op de latere pagina's staan tabellen waarmee je de resultaten kunt vergelijken. In dit document staan aanpassingen om de oefeningen makkelijker te maken.

Algemene tips bij het afnemen:

- Pas het aan op het individu: de fysieke mogelijkheden, cognitieve mogelijkheden en zelfvertrouwen
- Pas het aan op de sport
- Pas het aan op de doelen
- Onthoud dat een persoon met een beperking niet altijd aan de resultaatnorm kan voldoen, overweeg daarom of het nodig is om de resultaten te delen met de deelnemer

Eoördinatie: single leg stance

Laat de sporter op één been staan achter een streep, laat hem zo ver mogelijk naar voren springen op één been. Bij de landing moet hij balans houden. Wissel van been en doe hetzelfde. Noteer hoe ver hij springt.

Aanpassingen:

- Hinkelen op de plek, tel hoe vaak dit lukt zonder balans te verliezen, wissel van been en doe opnieuw.
- Laat de sporter op één been staan, tel hoe lang dit lukt zonder balans te verliezen. De oefening is voorbij als de sporter de andere voet neer moet zetten. Wissel van been en voer opnieuw uit.

Lenigheid: hamstrings & romp

Hamstring: de deelnemer gaat liggen op een fitnessmatje en tilt één been omhoog, de knie moet gestrekt blijven en de tenen wijzen naar voren. Het andere been blijft plat liggen. De positie van de opgetilde enkel in verhouding tot het been dat ligt, bepaald het resultaat. Dit kun je makkelijker zien met een latje.



Romp: de deelnemer gaat plat zitten op een fitnessmatje, plaatst de benen 30 cm uit elkaar. Leg een meetlint tussen je benen, het nulpunt ongeveer bij je knie, 38 cm ter hoogte van de hielen. De deelnemer mag nu zo ver mogelijk met je handen over het meetlint strekken.

Uithoudingsvermogen: 3 minute step test

Zet een step neer op de juiste hoogte. Begin met de steps, stap met twee voeten op en af van het stepsbankje en hou hierbij een ritme aan van 24x op en af per minuut. Dit kun je instellen met een metronoom op 96 slagen per minuut. De sporter gaat meteen na de test zitten en meet de hartslag gedurende 1 minuut. De hoeveelheid hartslagen per minuut bepaald hoe fit de sporter is.

*Stephoogte:

Lichaamslengte:	Hoogte:
tot 150	30 cm
150 – 160	35 cm
160 – 170	40 cm
170 – 180	45 cm
Na 180	50 cm

Kracht: bovenlijf & muurzit

Bovenlijf: We doen een aantal suggesties voor deze testen op de volgende pagina!

Muurzit: de deelnemer gaat met de rug tegen een vlakke muur staan, zet de voeten iets wijder dan schouder breedte. Zakt door de knieën tot 90 graden. En houdt deze positie zo lang mogelijk vast.

Snelheid: T-test

Hiermee test je de snelheid en wendbaarheid, zowel voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts rennen. De deelnemer rent 10 m voorwaarts, vervolgens 5 m zijwaarts naar rechts, dan 10 m zijwaarts naar links, dan weer 5 m zijwaarts rechts, en 10 m achterwaarts terug naar de beginpositie. De deelnemer mag niet met zijn lichaam of gezicht draaien in de richting waar hij op gaat. De zijwaartse stappen zijn aansluitstappen.

Fitheidstest beperking bovenlijf

Belangrijk om te onthouden!

De deelnemer heeft een lichamelijke beperking aan het onderlichaam. Deze meting is daarom niet vergelijkbaar met andere sporters, dat is ook niet het doel! Laat daarom de norm los. Gebruik deze test als een nulmeting van het individu. Vergelijk voortgang dus alleen aan de hand van de voortgang van de deelnemer zelf. Noteer waar de deelnemer stond aan het begin van een programma en waar ze na het programma staan!

Wat algemene zaken om rekening mee te houden:

- Vraag aan de deelnemer wat die wel of niet **kan of wil**
- Laat deze meting **achterwege** als het niet relevant is of niet uitvoerbaar is
- **Pas een oefening aan op individuele mogelijkheden:**
 - Verlaag het gewicht;
 - Gebruik straps om gripkracht te verbeteren;
 - Gebruik elastieken voor extra steun;
- **Vergelijk niet met andere sporters**

Knijpkracht

Voor deze oefening heb je een dynamometer nodig. Laat de deelnemer de dynamometer goed vastpakken; de grip moet in de palm van de hand zitten. Laat de sporter zo hard mogelijk knijpen in de dynamometer. Doe dit twee keer met elke hand en noteer de hoogste uitkomst.

Aanpassing:

- Voer het uit met de voorkeurshand of één hand als de deelnemer de andere niet kan gebruiken

Hangen

Voor deze oefening heb je een stang nodig. Laat de deelnemer de stang met beide handen vastpakken. Nu moet de deelnemer zo lang mogelijk blijven hangen. Noteer hoe lang de sporter blijft hangen.

Aanpassingen:

- Gebruik straps
- Gebruik een elastiek (noteer welk elastiek om de test later te herhalen)
- Kies voor gebogen of gestrekte armen, afhankelijk van de deelnemers mogelijkheden

Muurleun

Zet een streep op de grond op 1 meter afstand van de muur. Laat de deelnemer beide handen, of één hand tegen de muur aanzetten. Help de sporter hierbij zodat hij niet valt. Laat de sporter zo lang mogelijk zo staan. Noteer de uitkomst.

Aanpassingen:

- Zet de streep dicht bij de muur als het te zwaar is
- De deelnemer kan dit met één of twee handen doen, of leunen met een ander deel van de arm

Arm curl

Laat de deelnemer zitten op een stoel. Geef een dumbbell aan van maximaal 4 kilo. Laat de deelnemer zoveel mogelijk arm curls uitvoeren. De arm curl begint naast het lichaam, met de rug van de hand naar buiten wijzend. Beweeg de dumbbell nu naar boven en eindig voor de borst, de vingers van de hand zijn naar de borst gedraaid.

Aanpassingen:

- Laat de deelnemer een dumbbells onder 4 kilo proberen en laat hem zelf kiezen welke hij wil gebruiken
- Gebruik straps voor de grip

Fitheidstest beperking bovenlijf

Resultaten

Algemene informatie

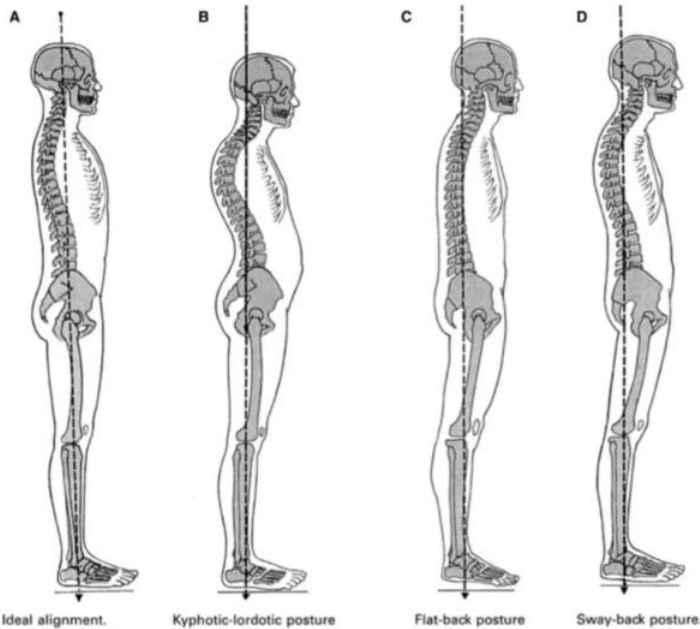
Naam: _____
 Datum: __/__/__
 Geboortedatum: __/__/__

Lengte: _____
 Gewicht: _____
 Geslacht: _____

Omtrek metingen

Biceps: _____
 Buik: _____
 Schouders: _____

Borst: _____
 Bovenbeen: _____
 Heup: _____



Notities houding

Houding: _____

Lichamelijke beperkingen/blessures:

Testuitslagen

Single leg stance: _____
 Hamstring stok: _____
 Romp cm: _____
 Steptest BPM: _____

Muurzit seconden: _____
 T-test seconden: _____
 Bovenlijf oefening: _____
 Bovenlijf resultaat: _____

Fitheidstest beperking bovenlijf

Coördinatie: single leg stance

Met deze test meet je het verschil tussen het linker en rechterbeen.

Resultaat mannen & vrouwen	Score
Uitstekend	< 10 %
Goed	10 – 20%
Gemiddeld	20 – 30%
Onder gemiddeld	> 30%

Lenigheid: hamstrings & romp

Hamstrings:

Resultaat mannen & vrouwen	Positie van stok
Uitstekend	Boven de heup
Goed	Tussen de heup en middelste deel dij
Gemiddeld	Tussen middelste deel dij en de knie
Slecht	Onder de knie

Romp:

Goed resultaat	Score
Mannen	51 cm
Vrouwen	56 cm

Uithoudingsvermogen: 3 minute step test (YMCA)

Mannen	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Uitstekend	<79	<81	<83	<87	<86	<88
Goed	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
Boven gemiddeld	90-99	90-99	97-103	98-105	98-103	97-103
Gemiddeld	100-105	100-107	104-112	106-116	104-112	104-113
Onder gemiddeld	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
Slecht	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130
Heel slecht	> 128	> 128	>130	>132	>129	>130
Vrouwen	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Uitstekend	<85	<88	<90	<94	<95	<90
Goed	85-98	88-99	90-102	94-104	95-104	90-102
Boven gemiddeld	99-108	100-111	103-110	105-115	105-112	103-115
Gemiddeld	109-117	112-119	111-118	116-120	113-118	116-122
Onder gemiddeld	118-126	120-126	119-128	121-126	119-128	123-128
Slecht	127-140	127-138	129-140	127-135	129-139	129-134
Heel slecht	> 140	> 138	>140	>135	>139	>134

Fitheidstest beperking bovenlijf

Kracht: muurzit

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	> 100
Goed	75 – 100
Gemiddeld	50 – 75
Onder gemiddeld	25 – 50
Slecht	< 25

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	> 60
Goed	45 – 60
Gemiddeld	35 – 45
Onder gemiddeld	20 – 35
Slecht	< 20

Snelheid: T-test

Uitslag vrouwen	Aantal seconden
Uitstekend	< 10.50
Goed	10.50 – 11.50
Gemiddeld	11.50 – 12.50
Slecht	> 12.50

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	< 9.50
Goed	9.50 – 10.50
Gemiddeld	10.50 – 11.50
Slecht	> 11.50