

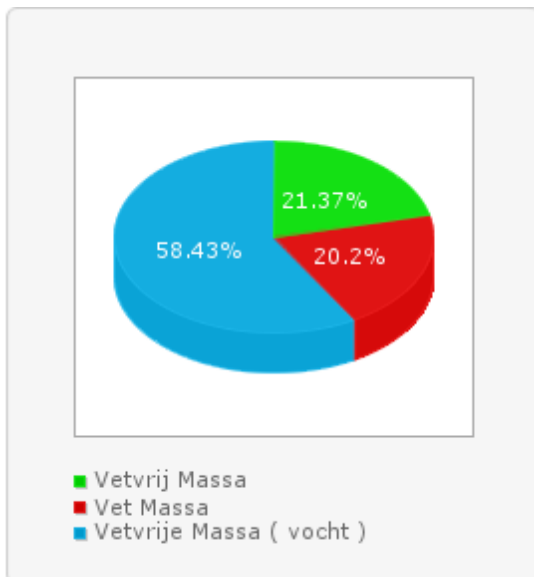
# Persoonlijk testrapport van Jan Voorbeeld

## 1. Inleiding

Naar aanleiding van de bij u afgenomen fitheidstest ontvangt u hierbij uw persoonlijk testrapport van Fitplus. Een test is en blijft een momentopname. Deze test kan beïnvloed worden door interne en externe factoren. Bij herhaling van de fitheidstests en metingen kunt u een duidelijker inzicht krijgen in het resultaat van uw inspanningen. Probeer de testen rond hetzelfde tijdstip uit te voeren.

## Samenstelling

Meting : 26-08-'14



## 2. Gewicht

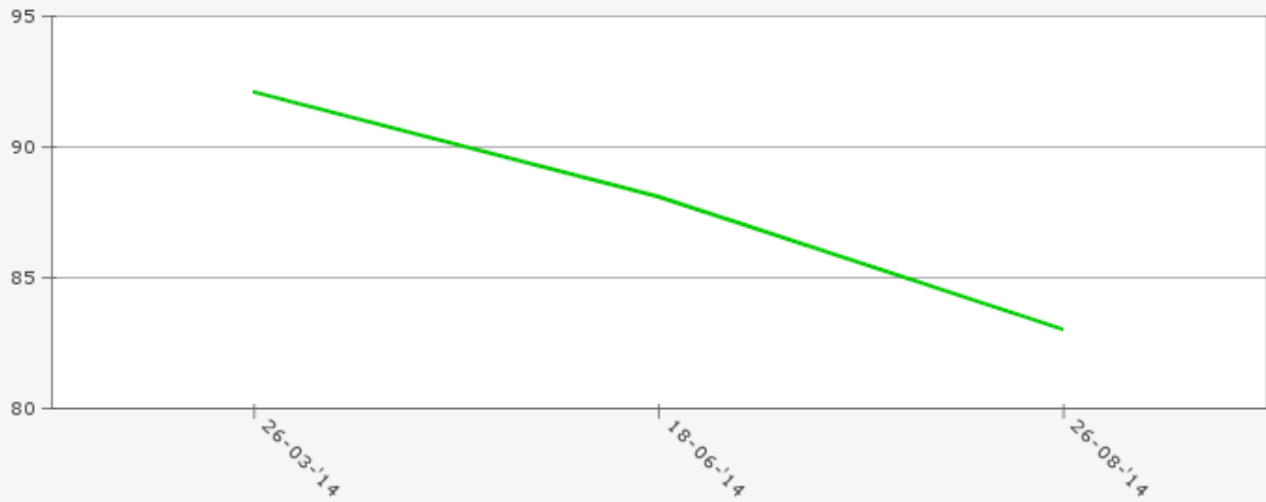
### Beoordeling BMI van Jan Voorbeeld

Om te bepalen of u een gezond lichaamsgewicht heeft, is de verhouding tussen uw huidige lichaamsgewicht en uw lichaamslengte een speciale formule berekend. De uitkomst wordt de Quetelet index genoemd.

Jan Voorbeeld, op basis van uw huidige lichaamsgewicht 83kg. en uw huidige lichaamslengte 1,81m. is uw Quetelet index berekend op 25,3

Dit betekent dat uw lichaamsgewicht neigt naar overgewicht. Een normale Quetelet Index ligt tussen 20,1 en 25.

## Gewicht

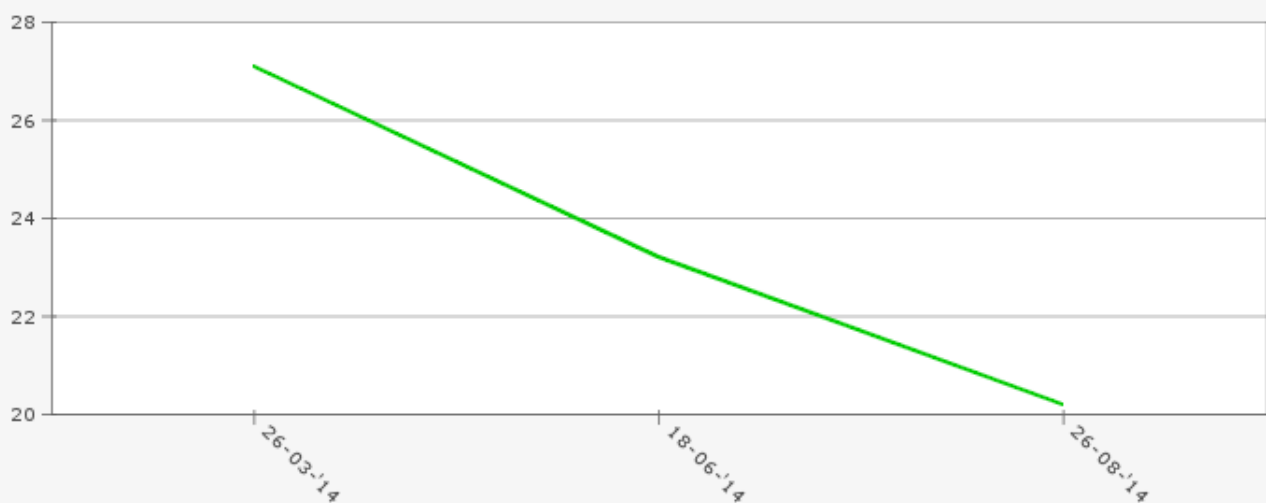


### 3. Vetpercentage

Met behulp van de zogenaamde bio-electric impedantiemeting is uw lichaamsvetpercentage bepaald. Uw lichaamsvetpercentage is berekend op 20,2%. Uw vetmassa bedraagt zodoende circa 16,8kg. en uw vetvrije massa 66,2kg. (o.a. spieren, botten en lichaamsvocht)

Dit is een te hoge score voor iemand van uw leeftijd en geslacht. U heeft een te hoog vetpercentage

## Vetpercentage



## Gewicht & Vetpercentage

---

Datum	26-03-'14	18-06-'14	26-08-'14
Gewicht	92,1	88,1	83
Vetpercentage	27,1	23,2	20,2
Vetmassa	25	20,4	16,8
Vetvrije massa	67,1	67,7	66,2
Vocht	49,2	49,5	48,5
BMI	28,1	26,9	25,3

## Advies Vetpercentage

---

Leeftijd	Man	Vrouw
17 - 29	15,0 %	25,0 %
30 - 39	17,5 %	27,5 %
40 - 49	20,0 %	30,0 %
>= 50	22,0 %	32,0 %

## Legenda BMI

---

< 18	ondergewicht
18 - 25	normaal gewicht
25 - 27	licht overgewicht
27 - 30	matig overgewicht
30 - 40	ernstig overgewicht
> 40	zeer ernstig overgewicht

## 4. Bloeddruk

---

Meting van de bloeddruk is een test die veelvuldig wordt uitgevoerd. Bij deze test is zowel uw diastolische (onderdruk), als uw systolische (bovendruk) bloeddruk een aantal malen gemeten.

Jan Voorbeeld, tijdens is uw gemiddelde diastolische bloeddruk bepaald op 75 mmHG, en uw gemiddelde systolische bloeddruk op 137 mmHG.

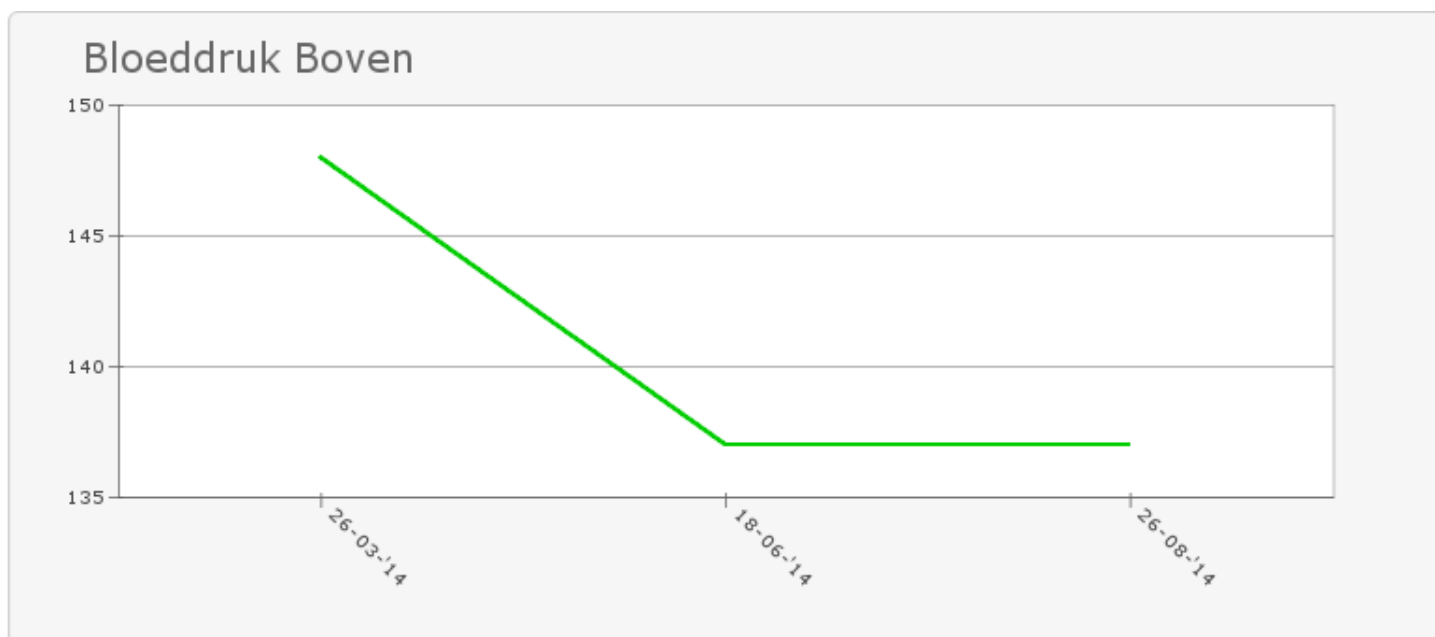
Uw score wordt bepaald door de combinatie van diastolische en systolische bloeddruk. Uw score is een normale bloeddruk. Om een goede bloeddruk te handhaven wordt regelmatige beoefening van duurinspanningen, zoals durlopen, fietsen, aerobics en cardio-fitness aangeraden. Vraag uw trainer naar de trainingsmogelijkheden bij Fitplus.

## Bloedsomloop

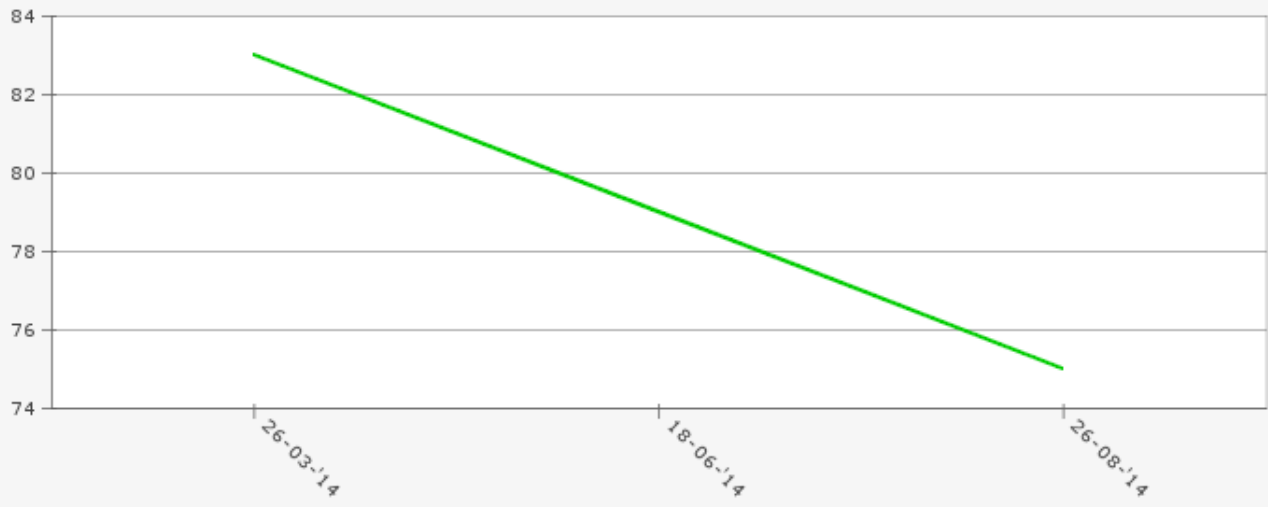
Datum	26-03-'14	18-06-'14	26-08-'14
Bloeddruk Boven	148	137	137
Bloeddruk Onder	83	79	75
Hartslag	75	71	69

## Advies Bloeddruk

	Boven	Onder
Laag	< 90 mm Hg.	< 60 mm Hg.
Optimaal	+/- 120 mm Hg.	+/- 80 mm Hg.
Normaal	< 140 mm Hg.	< 90 mm Hg.
Hoog	> 160 mm Hg.	> 90 mm Hg.



## Bloeddruk Onder



## 5. Aëroob uithoudingsvermogen

---

Het aërobe uithoudingsvermogen oftewel het uithoudingsvermogen, zegt iets over het vermogen om inspanningen van relatief lange duur te volbrengen. Met een goed aëroob uithoudingsvermogen bent u minder snel buiten adem als u hardloopt of een hoge trap beklimt. Het aërobe uithoudingsvermogen wordt uitgedrukt in een conditiegetal.

Met de Vo2 max test is een aantal malen uw hartfrequentie bepaald. Jan Voorbeeld, uw conditiegetal is berekend op 40,8

Dit is een middelmatige score voor iemand van uw leeftijd en geslacht, wat betekent dat u een middelmatig aëroob uithoudingsvermogen bezit.

### Vo2 Max

---

Datum	26-03-'14	18-06-'14	26-08-'14
VO2 Max	22,1	35,1	40,8
Waarde	Zeer Zwak	Zwak	Middelmatig
VO2 Level	3	5	7

### Norm Vo2max

---

Zeer Zwak	< 31,5
Zwak	31,5 - 35,4
Middelmatig	35,5 - 40,9
Goed	41,0 - 44,9
Zeer Goed	45,0 - 49,4
Uitstekend	> 49,4
Waarde voor de leeftijd van 30 tot 40 jaar	

## Vo2 Max

