

Survival of the Fit-test - Start Fitness

INTAKE/CONCLUSIE

1. Par-Q vragenlijst
2. Individuele conclusie

ANTROPOMETRIE

3. Body Mass Index (Quetelet Index)
4. MHR-meting
5. Huidploidiktemeting (4-punts)

BLOEDDRUK

6. Bloeddrukmeting

FLEXIBILITEIT

7. Sit-and-reach test

KRACHT DYNAMISCH

8. Bench press test - lichaamsgewicht afhankelijk
9. Leg press test - lichaamsgewicht afhankelijk

UITHOUDINGSVERMOGEN (AEROOB)

10. Astrand fietstest
11. Lifecycle Fit-test (9500)
12. TechnoGym bikerace fitnessstest

Survival of the Fit-test - Start Finally Lifestyle Program

INTAKE/CONCLUSIE

1. Par-Q vragenlijst
2. Individuele conclusie

ANTROPOMETRIE

3. Lichaamsgewicht
4. Body Mass Index (Quetelet Index)
5. Streefgewichtbeoordeling
6. MHR-meting
7. Huidploidiktemeting (4-punts)
8. Bio-electrische impedantiemeting (Tanita/Omron)
9. Omvangmeting middel
10. Omvangmeting bovenbeen
11. Omvangmeting bovenarm
12. Omvangmeting borst
13. Omvangmeting heup

BLOEDDRUK/BLOEDWAARDEN

14. Bloeddrukmeting

UITHOUDINGSVERMOGEN (AEROOB)

15. Astrand fietstest

Survival of the Fit-test - Pro

INTAKE/CONCLUSIE

1. PAR-Q vragenlijst
2. Individuele conclusie
3. DTF-Vragenlijst (Sport-) Ietsel
4. DTF-Vragenlijst Regio Enkel - Voet
5. DTF-Vragenlijst Regio Knie
6. DTF-Vragenlijst Regio TWK - Thorax
7. DTF-Vragenlijst Regio Bekken - Heup
8. DTF-Vragenlijst Regio Elleboog
9. DTF-Vragenlijst Regio Pols - Hand
10. DTF-Vragenlijst Regio Nek
11. DTF-Vragenlijst Regio Hoofd
12. DTF-Vragenlijst Regio Schouder

ANTROPOMETRIE

13. Lichaamslengte
14. Lichaamsgewicht
15. Body Mass Index (Quetelet Index)
16. Streefgewichtbeoordeling
17. MHR Meting
18. Huidploidiktemeting (4-punts)
19. Bio-electrische impedantiemeting Tanita
20. Bio-electrische impedantiemeting Omron
21. Lichaamsvochtpercentage
22. Spiermassa
23. Visceral Vetgehalte
24. Botmassa
25. Omvangmeting middel
26. Omvangmeting bovenbeen
27. Omvangmeting bovenarm
28. Omvangmeting borst
29. Omvangmeting heup
30. Omvangmeting kuit

BLOEDDRUK

31. Bloeddrukmeting

BLOED/URINEWAARDEN

32. Cholesterolmeting (Totaal)
33. Cholesterolmeting (LDL)
34. Cholesterolmeting (HDL)
35. Cholesterol / HDL Ratio
36. Triglyceride
37. Glucosemeting
38. Saturatiemeting
39. Erytrocytenwaarde

40. Hemoglobinewaarde
41. Hematocrietwaarde
42. Trombocytenwaarde
43. Creatinewaarde
44. Urineonderzoek eiwit
45. Urineonderzoek bloed
46. Urineonderzoek glucose

COÖRDINATIE

47. one-leg balance-test
48. one-leg balance-test (revalidatie)
49. Trampoline balanstest
50. BOSU balanstrainer balans-test

FLEXIBILITEIT

51. Sit-and-reach test
52. Side bend-test
53. schouderlenigheidstest
54. Circumductietest

FUNCTIE VRAGENLIJSTEN (optioneel)

55. Functie vragenlijst schouder
56. Functie vragenlijst elleboog
57. Functie vragenlijst pols
58. Functie vragenlijst nek
59. Functie vragenlijst lage rug
60. Functie vragenlijst heup
61. Functie vragenlijst knie
62. Functie vragenlijst enkel
63. Vragenlijst VAS pijn
64. Vragenlijst VAS beperking
65. Vragenlijst Tampa

KRACHT STATISCH

66. Statische handknijpkrachttest
67. Statische handknijpkrachttest (revalidatie)
68. Quadriceps zittest
69. 45° hyperextentie test

KRACHT DYNAMISCH

70. Sit up 3x5
71. Bench press test -
lichaamsgewicht afhankelijk
72. Bench press submaximaaltest (1
RM)
73. Dumbbell row submaximaaltest
(1 RM)
74. Squat submaximaaltest
75. Triceps extension
submaximaaltest
76. Biceps curl submaximaaltest
77. Leg press submaximaaltest
78. Leg extention submaximaaltest
79. Push up test
80. Stiffed leg deadlift
submaximaaltest
81. Oefening-onafhankelijk
submaximaaltest 1
82. Oefening-onafhankelijk
submaximaaltest 2
83. Oefening-onafhankelijk
submaximaaltest 3
84. BOSU Balanstrainer push up test

SPRONGVERMOGEN

85. Verticale spronghoogte-test
86. Vertesprong-test
87. Single hop for distance test
88. 6-meter timed hoptest
89. Tripple hop for distance test
90. Crossover hop for distance test

VENTILATIE

91. Forced Expiratoire Vitale
Capaciteitstest (FVC)
92. Expiratoire Piekflow-meting (PEF)
93. Expiratoir Secondvolume (FEV1)
94. Forced Expirator Ratio (FER)

UITHOUDINGSVERMOGEN (AEROOB)

95. Astrand fietstest
96. Sumbaximale WHO&IBP
fietsergometertest
97. YMCA Submaximale steptest
98. 2 kilometer UKK wandeltest
(fitscore)
99. 2 kilometer UKK wandeltest
(conditigetal)
100. 6 minuten wandeltest
101. 2 minuten wandeltest
102. Submaximale Bruce
tredmolentest

103. 20 meter shuttle run test
104. 10 meter shuttle wandeltest
105. Coopertest
106. Conconi looptest
107. Conconi fietstest
108. Rusthartslogmeting
109. Polar own index fitnessstest
110. Toestelonafhankelijke VO2max
test

UITHOUDINGSVERMOGEN (ANAEROOB)

111. Sit-ups 30 seconden test
112. Sit-ups 60 seconden test
113. Explosieve Margaria Kalamen test
114. 10 x 5 meter sprinttest

LIFE FITNESS

115. Lifecycle Fit-test
116. Lifecycle Fit-test (9500)
117. Life Fitness Stairclimber Fit-test
118. Life Fitness Stairclimber Fit-test
(9500)
119. Life Fitness Treadmill Fit-test
120. Life Fitness Treadmill Fit-test
(9500)
121. Life Fitness Crosstrainer Fit-test

TECHNOGYM

122. TechnoGym Bikerace Fitnessstest
123. TechnoGym Bikerace performance
index
124. TechnoGym Bikerace level test
125. TechnoGym Runrace fitnessstest
126. TechnoGym Runrace performance
index
127. TechnoGym Runrace level test
128. TechnoGym Steprace fitnessstest
129. TechnoGym Steprace
performance index
130. TechnoGym Steprace level test

PRECOR

131. Precor Bike fit-test (C846i)

STAR TRAC

132. Star Trac Bike Fit-test (pro-line)
133. Star Trac Treadmill fit-test (pro-
line)