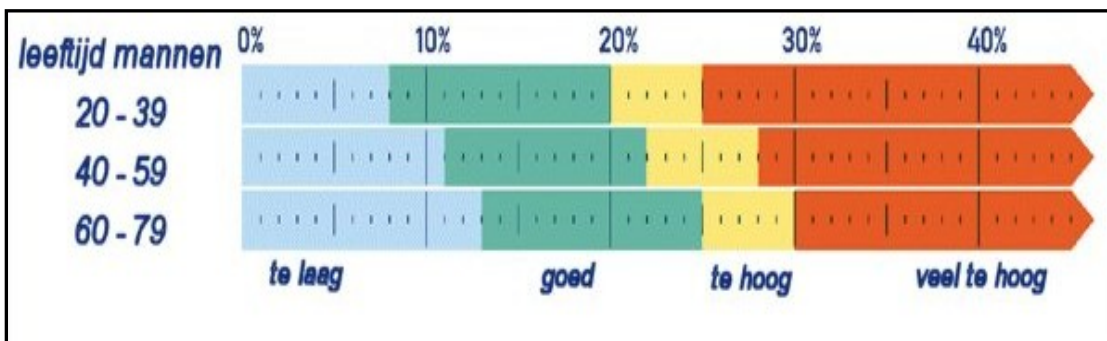


RingPass JA1 Testverslag	30-06-09	30-06-09	30-06-09	30-06-09	30-06-09	30-06-09	30-06-09	30-06-09 1e meting lichaamssamenstelling				
	HF max trap 8	Herstel 1'	Herstel 2'	Herstel 3'	5 x 10 mtr. 1e poging	5 x 10 mtr. 2e poging	30 mtr. vliegend 1e poging	30 mtr. vliegend 2e poging	Lengte	gewicht	vet%	BMI
Niels Blaak									1,73	76	17,0	25,39
Julian Hendriksen	188	147	133	123	11,83	11,63	3,72	3,71	1,95	67,4	7,9	17,73
Jonathan Hoyer												#####
Daan Kielman	185	148	132	130	13,14	13,08	4,02	4,11	1,82	64,4	14,3	19,44
Erwin de Leeuw	197	157	134	130	11,82	11,85	3,67	3,67				#####
Dirk Mutters	183	125	132	129	12,78	12,73	4,08	4,10	1,80	69,5	13,3	21,45
Mats Nogarede	179	138	123	120	12,20	11,92	3,85	3,81	1,80	70,2	12,1	21,67
Bas Oosterbaan	196	155	138	134	11,85	11,99	3,57	3,60	1,83	68,3	10,7	20,39
Martin v Ree												#####
Michael van Rijn	183	136	111	103	11,84	11,78	3,68	3,74	1,85	66,3	10,6	19,37
Bram Rohlfs	180	123	125	120	12,70	12,65	3,65	3,77	1,83	75	10,7	22,4
Tim Schouten	177	116	100	105	11,92	12,10	3,52	3,53	1,86	84,8	10,1	24,51
Johan Stelwagen	196	134	120	111	11,98	12,02	3,85	3,81	1,76	60,6	10,3	19,56
Koen Schulten	181	128	117	112	12,21	12,28	3,75	3,74	1,74	67	12,7	22,13
Steven Versteegh	185	142	117	107	12,06	11,92	3,75	3,76	1,86	67,4	9,7	19,48
Sam v Wees	180	130	123	115	12,39	12,47	3,94	3,95	1,81	67,8	13,2	20,7

Als de hartslag hoger ligt t.o.v. de vorige test, dan is de conditie verslechterd.



Over de minimale hoeveelheid vet die sporters zouden moeten hebben lopen de meningen uiteen. Vaak worden de volgende percentages gehanteerd:

- voor mannen: 5 – 10 %
- voor vrouwen: 15-20 %

Een optimaal lichaamsvetpercentage voor een sporter is individueel en afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend

Bron:

Sportgericht nr. 2/2008. Anja van Geel.



Van Driel • Sports

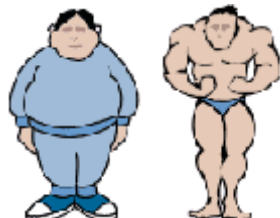
Loop- en Conditietraining
Sportmassage/Hersteltraining

Henk van Driel
Jaap ter Haarsingel 34, 2353 LV Leiderdorp
Mobiel: 06 - 383 059 23, Email: vandriel.sports@casema.nl

Body Mass Index

Een maat voor een gezond gewicht bij jouw lengte

De Body Mass Index, oftewel BMI (ook wel QI, Quetelet Index genoemd) is een maat voor welk gewicht bij iemands lengte past. Het is een indicatie, niet meer dan dat. Aangezien mensen een verschillende lichaamsbouw kunnen hebben, betekent het niet dat twee mensen met dezelfde BMI er hetzelfde uitzien. Een extreem voorbeeld is een man die nooit sport en die met overgewicht te kampen heeft en een andere man, een bodybuilder, van dezelfde lengte en gewicht. De tweede man heeft een grote spiermassa, terwijl de eerste man meer vet en minder spiermassa heeft. Toch hebben ze dezelfde BMI!



Voor gewone mensen (geen bodybuilders) is de BMI een redelijk goede indicator voor eventueel overgewicht of ondergewicht, zie de tabel.

BMI	Betekenis
Lager dan 18.5	Ondergewicht
18.5 – 24.9	Gezond gewicht
25.0 – 29.9	Overgewicht
30.0 en hoger	Ernstig overgewicht

Waarnemingen tijdens de test:

- Slechte looptechniek, lichaamszwaartepunt ligt te veel naar achter.
- Accent hakafzet, beter middenvoet (acceleratie vermogen).
- Rompstabiliteit slecht.
- Slippende schoenen (versleten)?

Meenemen in de warming-up:

- Looptechniek, oefeningen op voorvoet:
 - Kaatsvormen.
 - Snelle kniehef, afwisselend links en rechts.
 - Gebruikmaken van hulpmiddelen (speedladder)
- Rompstabilisiteitsvormen.