

Inleiding

Het is leuk om de HASIEV check te doen. HASIEV staat voor: **Hoe Sta Ik Er Voor**. De activiteit bestaat uit verschillende onderdelen waarmee je op een eenvoudige, niet competitieve manier, een idee krijgt over je fitheid en waarmee je inzicht krijgt in waar het wel goed zit en waar ruimte voor verbetering is. Het is een handvat om gericht je fitheid te checken en te verbeteren en die kan leiden tot een grotere kans op gezondheid.

De HASIEV omvat een scala aan oefeningen van gemakkelijk tot moeilijk waar je een keuze uit maakt. De HASIEV-check is gratis en kan worden gedownload via [fitchallengebeuningen.nl](https://www.fitchallengebeuningen.nl).

De resultaten kun je noteren en analyseren via een Excelformulier dat ook gratis kan worden gedownload. Download beide via <https://www.fitchallengebeuningen.nl/>

De HASIEV-check is een onderdeel van de FIT-challenge Beuningen, een project ontwikkeld en geïnitieerd door Stichting BSB en wordt samen met vele partijen uitgevoerd.

De huidige FIT-challenge onderdelen zijn:

- HASIEV-check
- In je eigen wijk samen met je burens regelmatig bewegen en je burens ontmoeten.
- Workout bij je vereniging: Doe je wekelijkse onderhoudsworkout bij je eigen vereniging
- FIT-trainingen al of niet in combinatie met wandelen, hardlopen of combitrainingen bij BSB.

Zie website: <https://www.fitchallengebeuningen.nl/>

Contact opnemen met BSB kan via: beuningensportenbeweegt@gmail.com of via 0620542000

Deze 4 projecten zijn slechts een begin, het idee is om een netwerkorganisatie (een living lab) op te zetten, waar met deelnemende partijen innovatieve mogelijkheden worden gezocht en uitgetoet.

Aanbevelingen en tips: **Belangrijk om dit eerst goed te lezen.**

- Als je twijfelt of het verstandig is om de check te doen overleg dan eerst met je arts of behandelaar. Dit geldt ook bij de keuze van de oefeningen die je gaat doen. Je bent te allen tijde zelf verantwoordelijk voor het uitvoeren en de gevolgen ervan.
- Het is aan te bevelen om de oefeningen samen met iemand te doen. Een persoon doet de oefening, de ander observeert en noteert de resultaten.
- Doe niet alle oefeningen, maar kies één of enkele oefeningen per onderdeel die bij jou passen.
- Bij een aantal oefeningen staan afstanden aangegeven. Deze afstanden zijn niet heilig. Kies voor jezelf een afstand waarbij je een redelijke kans hebt om succesvol de oefening te voltooien. Noteer wel welke afstanden je bij je test hebt gedaan, zodat wanneer je een volgende keer de check uitvoert, weer hetzelfde doet en je de resultaten goed kunt vergelijken.
- Met een kleurcode (groen gemakkelijk, geel moeilijker/zwaarder, rood moeilijk/zwaar) is geprobeerd aan te geven of een oefening gemakkelijk, moeilijk en/of fysiek zwaar is. Als je op leeftijd bent of minder fit, doe dan geen rood gemarkeerde oefeningen en wees extra voorzichtig bij de geel gemarkeerde oefeningen (zie disclaimer).
- Download het Excelformulier via www.fitchallenge.nl waarin je de resultaten van de oefeningen kunt noteren. Er wordt dan automatisch een grafiek van de resultaten gemaakt.

Disclaimer: **Belangrijk om dit eerst goed te lezen.**

Je doet de HASIEV-check altijd op geheel eigen risico. Je bent in ieder geval zelf verantwoordelijk voor mogelijke effecten ten gevolge van het doen van een of meerdere oefeningen uit de check. Neem bij de geringste twijfel altijd eerst contact op met je arts of behandelaar. Stichting BSB aanvaardt in geen enkel geval of situatie enige verantwoordelijkheid. Door het uitvoeren van één of meerdere oefeningen uit de check ga je hiermede automatisch akkoord.

Inhoud

Inleiding	1
Aanbevelingen en tips: Belangrijk om dit eerst goed te lezen.....	1
Disclaimer: Belangrijk om dit eerst goed te lezen.	1
Beschrijving onderdelen van de HASIEV-check	3
Balans	3
Lenigheid	3
Kracht	5
Coördinatie	7
Gooien en mikken	8
Snelheid	8
Uithoudingsvermogen	9
Grafische presentatie van het resultaat	12
Voorbeeldprogramma's per doelgroep	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bewoners zorgcentrum	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leden seniorenbond	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wijkbewoners groep 50 plus	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Competitiesporter	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Individuele deelnemer	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Praktische voorbeelden	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wijkwerker en Truus van 82	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De 'scheve sporter'	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
HASIEV in de wijk	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Beschrijving onderdelen van de HASIEV-check

Balans

1. 10 meter over lijn lopen

Trek een rechte streep of leg een strak lint van 10 m op een vlakke ondergrond.

Loop over de streep en houd steeds met 1 voet contact met de streep.

Noteer hoe vaak je een balansverstoring hebt en steun moet zoeken en hoe vaak je van de lijn afgaat. Doe 5 pogingen en registreer je beste resultaat. Beoordeel hoe goed het gaat en vooral vergelijk het resultaat met dat van de vorige check.

2. 10 meter hinken 2x met linkerbeen – 2x met rechterbeen etc.

Trek een rechte streep of leg een strak lint van 10 m op een vlakke ondergrond.

Hink om en om 2x op linkerbeen en 2x op rechterbeen over de markering.

Noteer hoe vaak je niet op de streep komt en hoe vaak je een balansverstoring hebt en steun moet zoeken. Doe 5 pogingen en registreer je beste resultaat. Beoordeel hoe goed het gaat en vooral vergelijk het resultaat met dat van de vorige check.

3. Balanceren op linkerbeen

Ga op een vlakke ondergrond op het linkerbeen staan met de voet van het rechterbeen naast de linker knie. Doe dit gedurende 1 minuut.

Noteer hoe vaak je een balansverstoring hebt en daardoor steun met een voet of ander lichaamsdeel moet zoeken. Doe 5 pogingen en registreer je beste resultaat. Beoordeel hoe goed het gaat en vooral vergelijk het resultaat met dat van de vorige check.

4. Balanceren op rechterbeen

Ga op een vlakke ondergrond op het rechterbeen staan met de voet van het linkerbeen naast de rechterknie. Doe dit gedurende 1 minuut.

Noteer hoe vaak je een balansverstoring hebt en daardoor steun met een voet of ander lichaamsdeel moet zoeken. Doe 5 pogingen en registreer je beste resultaat. Beoordeel hoe goed het gaat en vooral vergelijk het resultaat met dat van de vorige check.

5. Verschil in balanceren tussen rechts en links

Bereken het verschil (rechts - links) van de twee voorgaande oefeningen en noteer dit.

Beoordeel het verschil, idealiter is er geen verschil. Ook het gevoel hoe het links en rechts gaat meenemen in je beoordeling en vooral vergelijk het resultaat met dat van de vorige check.

6. Balanceren op een halfronde evenwichtstol

Koop of leen een halfronde evenwichtstol en probeer daar zo lang mogelijk op te blijven staan zonder ergens steun te zoeken.

Noteer hoeveel seconden je er op kunt blijven staan zonder eraf te stappen of steun te zoeken. Doe 5 pogingen en registreer je beste resultaat. Beoordeel hoe goed het gaat en vergelijk het resultaat met dat van de vorige check.

Lenigheid

7. Lenigheid zittend

Ga zitten met gestrekte benen en met de voeten rechtop. Buig je romp en glijd met je handen over de benen richting je voeten, reik zover mogelijk.

Meet de afstand tussen je vingertoppen en je tenen in centimeters. Als je met je vingers verder komt dan je tenen dan noteer je de afstand negatief (bv – 2 cm als je vingers 2 cm

voorbij je tenen komen). Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hieronder. (deze waarden zijn indicatief).

- 35		36 - 45		+ 45		Beoordeling
Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen	
+ 6 cm	+ 8 cm	+ 5 cm	+ 7 cm	+ 4 cm	+ 6 cm	<i>Uitstekend</i>
+ 3 cm	+ 5 cm	+ 2 cm	+ 2 cm	+ 1 cm	+ 3 cm	<i>Goed</i>
- 5 cm	- 1 cm	- 5 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 3 cm	<i>Middelmatig</i>
- 8 cm	- 4 cm	- 10 cm	- 5 cm	- 10 cm	- 6 cm	<i>Slecht</i>

8. **Lenigheid staand.** Ga met gestrekte benen staan met je voeten op schouderbreedte en houd je benen steeds gestrekt. Buig nu voorover en reik met je handen langs je benen naar de bodem.
Meet de afstand tussen je vingertoppen en de bodem in centimeters. Als je met je hand plat op de grond komt dan noteer je de afstand negatief (bv – 15 cm als je je hand plat op de bodem kunt leggen en je hand met vingers 15 cm lang is).
9. **Lenigheid heup rechts.** Ga op je rug liggen met gestrekte benen. Buig het linkerbeen en leg de voet daarvan lichtjes op de rechterknie. Til je rechterbeen op en probeer met je rechterhand je scheenbeen te raken.
*Noteer waar je het gestrekte been kunt aanraken.
Beoordeel: Kun je tot halfweg het scheenbeen dan beoordeel je dat met een 8, met minder ver een lagere en verder een hogere score.*
10. **Lenigheid heup links** Ga op je rug liggen met gestrekte benen. Buig het rechterbeen en leg de voet daarvan lichtjes op de linkerknie. Til je rechterbeen op en probeer met je rechterhand je scheenbeen te raken.
*Noteer waar je het gestrekte been kunt aanraken.
Beoordeel: Kun je tot halfweg het scheenbeen dan beoordeel je dat met een 8, met minder ver een lagere en verder een hogere score.*
11. **Verschil Lenigheid heup rechts – links.**
*Noteer het verschil Rechts – Links in cm tot hoever je komt richting de voeten.
Beoordeel met de maximale score als het resultaat rechts en links gelijk is.*
12. **Lenigheid heup en rug torsie rechts.** Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën en de voeten zo dicht mogelijk tegen je billen. Houd de ellebogen naast je lichaam op de ondergrond. Houd de knieën tegen elkaar en draai beide knieën naar links en noteer de afstand van de knieën tot de grond.
*Noteer de afstand van de knieën tot de grond.
Beoordeel: Idealiter komen de knieën tot op de grond.*
13. **Lenigheid heup en rug torsie links.** Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën en de voeten zo dicht mogelijk tegen je billen. Houd de ellebogen naast je lichaam op de ondergrond. Houd de knieën tegen elkaar en draai beide knieën naar rechts en noteer de afstand van de knieën tot de grond. Idem aan de andere zijde.
*Noteer voor links en rechts de afstand van de knieën tot de grond
Beoordeel: Idealiter komen de knieën tot op de grond.*
14. **Verschil lenigheid heup en rug torsie Rechts – Links.**
Noteer het verschil Rechts – Links in de afstand van de knieën tot de grond. Noteer ook het gevoel links en rechts.

Beoordeel: Idealiter is er geen links rechts verschil.

Beoordeel ook het gevoel rond je heupgewrichten, is de rekgevoel en de stress aan beide zijden gelijk en neem dat ook mee in je beoordeling.

15. **Vershil in hoogreiken rechts – links.** Blijf plat op je voeten voor een wand staan en reik met je rechterhand zo hoog mogelijk. Zet eventueel een streepje op de wand
Meet de afstand tussen je vingertop en de bodem in centimeters en noteer deze.
Hoog reiken links: Blijf plat op je voeten voor een wand staan en reik met je linkerhand zo hoog mogelijk. Zet eventueel een streepje op de wand
Meet de afstand tussen je vingertop en de bodem in centimeters en noteer deze. Geef geen beoordeling
Bereken het verschil rechts - links en noteer het inclusief het plus of min teken.
Beoordeel het verschil. Idealiter is het verschil 0 cm.

Kracht

16. **Knijpkracht rechterhand.** Leen of koop een dynamometer en meet je knijpkracht en noteer die in kilogrammen.
Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hiernaast.
17. **Knijpkracht linkerhand.** Leen of koop een dynamometer en meet je knijpkracht en noteer die in kilogrammen
Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hiernaast.

Handknijpkracht in kg		
Leeftijd	Mannen	Vrouwen
20	43	29
25	44	30
30	45	30
35	45	30
40	45	30
45	45	30
50	45	29
55	44	28
60	43	27
65	41	25
70	39	23
75	37	20
80	35	18
85	32	15
90	29	11
95	26	8

Let op: deze waarden zijn slechts indicatief en ook niet gecorrigeerd voor lichaamslengte

18. **Trekkracht horizontaal rechts:** Leen of koop een dynamometer en meet je trekkracht en noteer die in kilogrammen. Als alternatief voor de dynamometer kun je ook een gekleurde dynaband gebruiken. Noteer dan de kleur en de daarbij behorende weerstand van de band en de afstand die je de band kunt uitrekken.
Bevestig de dynamometer of -band op heuphoogte aan een haak of rek.

Sta met de voeten op schouderbreedte en pak met de rechterhand de dynamometer meter of band vast. Houd je romp rechtop en de knieën los. Ga op een afstand van de bevestiging staan zodat je met licht gebogen armen kunt trekken, de ellebogen gaan achterwaarts.

Noteer het resultaat van de dynamometer.

Als je dynabanden gebruikt herhaal de oefening met een zwaardere band. *Noteer de zwaarste band die je kunt uitrekken.*

Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hiernaast.

Trekkracht horizontaal in kg		
Leeftijd	Mannen	Vrouwen
20	19	13
25	19	13
30	20	13
35	20	13
40	20	13
45	20	13
50	20	13
55	19	13
60	19	12
65	18	11
70	17	10
75	16	9
80	15	8
85	14	7
90	13	5
95	11	4

Let op: deze waarden zijn slechts indicatief en ook niet gecorrigeerd voor lichaamslengte

19. **Trekkracht horizontaal links.** Zie voorgaande beschrijving maar dan met de linkerhand uitgevoerd.

Noteer het resultaat van de dynamometer (of dynaband).

Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel.

20. **Verschil trekkracht horizontaal rechts - links.**

Noteer het trekkrachtverschil rechts – links.

Beoordeel het resultaat, idealiter is er geen krachtsverschil.

21. **Trekkracht verticaal rechts.** Leen of koop 1 dynamometer en meet je trekkracht en noteer die in kilogrammen. Als alternatief voor de dynamometer kun je ook een gekleurde dynaband gebruiken. Noteer dan de kleur en de daarbij behorende weerstand van de band en de afstand die je die kunt uitrekken.

Bevestig de dynamometer of band hoog aan een stang of boomtak.

Sta met de voeten op schouderbreedte en houd de handpalmen naar je toe (ondergreep) en pak met je rechterhand de dynamometer of dynaband vast. Houd je romp rechtop en de knieën los. Ga onder de dynamometer of dynaband staan met licht gebogen arm en trek de elleboog maximaal voor je lichaam langs naar beneden.

Noteer het resultaat van de dynamometer of probeer verschillende dynabanden en noteer de zwaarste band en kg die je kunt uitrekken.

Beoordeel het resultaat als volgt: Als het resultaat de helft van je lichaamsgewicht is met een 8. Als het groter is met een hoger cijfer en als het lager is met een lager cijfer.

22. **Trekkracht verticaal links.** Zie voorgaande beschrijving, maar dan met de linkerhand.

Noteer het resultaat van de dynamometer of probeer verschillende dynabands en noteer de zwaarste band en kg die je kunt uitrekken.

Beoordeel het resultaat als volgt: Als het resultaat de helft van je lichaamsgewicht is met een 8. Als het groter is met een hoger cijfer en als het lager is met een lager cijfer.

23. **Verschil trekkracht verticaal rechts - links.**

Noteer het trekkrachtverschil rechts – links.

Beoordeel het resultaat. Idealiter is links en rechts gelijk. Is er 2% verschil beoordeel dat dan met een 8. Hoe groter het verschil hoe lager de waardering.

Coördinatie

24. **Situp buikspier**. Ga plat op de rug liggen, trek knieën op met een kniehoek van 90 graden. Kantel je bekken achterover en probeer rustig (dus niet met een ruk) in zit te komen zonder je handen te gebruiken. Als het niet lukt strek dan de benen iets (grotere kniehoek) en probeer het opnieuw, net zolang het wel lukt.
Als het met een kniehoek van 90 graden wel lukt, maak dan de kniehoek kleiner totdat het niet meer lukt om rustig in zit te komen.
Noteer de kleinste kniehoek waarbij het lukt om in zit te komen. Beoordeel jezelf bij een kniehoek van 90 graden met een 8. Bij een kleinere kniehoek een hoger cijfer en bij een grotere kniehoek met een lager cijfer.
25. **Vierzijdig planken**. Ga op de buik liggen en steun alleen op de gestrekte armen en je voeten met je romp gestrekt. Je houding is als een plank. Houd dit 10 sec vast en draai dan rechtsonder naar zijwaartse plank zonder de heup te laten zakken. Houd dit weer 10 sec vast en draai dan door naar rugwaartse plank zonder de heup te laten zakken. Houd dit weer 10 sec vast en draai dan door naar zijwaartse plank zonder de heup te laten zakken. Draai nu door naar weer voorwaartse plank zonder de heup te laten zakken. Nu even rust en daarna hetzelfde nogmaals maar dan linksom draaien.
Beoordeel het resultaat. Een 10 geef je als je in alle posities kunt planken met geheel gestrekte romp en benen (hoe meer gebogen des te lager je score) en je tijdens het draaien deze houding ook zo kunt vasthouden en je kunt draaien zonder steun te zoeken.
26. **Hoogtesprong gestrekt**. Ga voor een wand of ander object staan met een krijtje in een hand. Reik staand met de hakken op de grond zo hoog mogelijk en zet een streepje op de wand. Spring daarna zo hoog mogelijk op en zet een streep op de wand voor je. Doe 5 pogingen en noteer de hoogte van het hoogste streepje.
Noteer het verschil tussen de reikhoogte en de spronghoogte
Beoordeel het resultaat aan de hand van de spronghoogte referentietabel TTTTTTTTTT
27. **Hoogtesprong plyometrisch**. Bevestig een elastiek tussen 2 paaltjes zodanig dat als je op het elastiek gaat staan deze op de grond komt. Meet de hoogte van het elastiek in rust. Begin met een hoogte die je zeker goed kunt springen. Spring met twee voeten op het elastiek door eerst in te veren naar hurken en dan met 2 voeten tegelijk af te zetten. Bevestig het elastiek steeds iets hoger totdat je er niet meer op kunt springen. Noteer de hoogste afstand die je op het elastiek kunt springen.
Beoordeel het resultaat aan de hand van de spronghoogte referentietabel. TTTTTTTTTT
28. **Bal slingeren**. Span een touw op enkele meters hoogte. Neem staand voor het touw een medicinbal van 2, 3 of 4 kg in beide handen en slinger de bal op en neer, van tussen je benen tot voor je gezicht en terug. Begin rustig en slinger langzaam steeds intensiever waarbij de handen met de bal ook steeds hoger komen. Op een gegeven moment laat je de bal voor je gezicht los waardoor deze omhoog schiet. Breng zoveel mogelijk energie in de bal waardoor deze zo hoog mogelijk over het touw vliegt. Span het touw steeds hoger totdat je er niet meer overheen kunt gooien. *Noteer de hoogte van het touw waar je nog wel overheen hebt gegooid.*
Noteer de maximale hoogte die je hebt kunnen gooien.
Beoordeel je techniek; of je veel kracht met je armen hebt gegeven of dat de bal eigenlijk bijna zonder armkracht uit je handen vloog.
Voor deze oefening zijn nog geen referentietabellen beschikbaar. Vergelijk het resultaat met vorige tests die je hebt gedaan, of je hoger bent gekomen en of je techniek is verbeterd.

Gooien en mikken

29. **Jongleren met ballen**. Neem 1, 2 of meer tennisballen en gooi de bal(len) op en vang deze weer. Probeer dit vloeiend te doen, probeer zoveel mogelijk ballen in de lucht te houden zonder dat ze vallen. Doe 10 pogingen en tel hoeveel ballen er gevangen zijn voordat het fout ging en een of meerdere ballen niet gevangen werden.
Noteer het beste resultaat van de 10 pogingen.
Voor het beoordelen van het resultaat zijn geen referentietabellen beschikbaar. In zijn algemeenheid beoordeel je je resultaat met een hoog cijfer als je met 3 ballen kunt jongleren. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.
30. **Blikwerpen**. Stapel 6 blikken op elkaar, 3 beneden, 2 midden en 1 boven. Probeer op 4 meter afstand met een minimaal aantal worpen de blikken omver te werpen met tennisballen. Doe het spelletje 5x en onthoud steeds het aantal worpen dat nodig is om alle blikken omver te werpen.
Noteer en beoordeel het gemiddelde van het aantal worpen per spel die nodig waren om alle blikken omver te werpen. Er zijn voor het beoordelen geen referentietabellen beschikbaar, maar een gemiddelde van 2 ballen is waarschijnlijk een erg goede score. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan
31. **Pijltjes gooien**. Hang een dartbord op 1.75 meter hoogte gemeten van de vloer en het midden van het bord (de bullseye). Zet een streep op de grond op 2,40 meter afstand van het bord. Neem plaats achter deze streep en gooi net zo vaak met een pijl totdat je een pijl in het middelste rondje (Bull) hebt gegooid. Onthoud het aantal worpen dat je er voor nodig had. Herhaal dit 5 x.
Noteer en beoordeel het gemiddelde van het aantal worpen per spel die nodig waren om in de bull te gooien. Er zijn voor het beoordelen geen referentietabellen beschikbaar, maar een gemiddelde van 5 worpen is waarschijnlijk een erg goede score. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.
32. **Doelen met ballen**. Zet een emmer met een diameter van ca 25 cm neer en zet een streep op 5 meter afstand van de emmer. Ga achter de streep staan en probeer tennisballen (of vergelijkbare ballen) in de emmer te gooien. Doe 5 pogingen met 20 ballen. (Als je geen 20 ballen hebt kun je ballen in de emmer en die er naast zijn gegaan, hergebruiken).
Onthoud hoeveel ballen per poging in de emmer zijn gegaan. Noteer het gemiddelde aantal ballen per poging die in de emmer zijn gegaan.
Beoordeel het resultaat. Er zijn voor het beoordelen geen referentietabellen beschikbaar, maar een gemiddelde van 10 ballen in de emmer is waarschijnlijk een goede score. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.

Snelheid

33. **Acceleratievermogen** (10 x 5 m sprint). Zet op een vlakke ondergrond 2 strepen op een afstand van 5 meter van elkaar. Neem met beide voeten plaats achter de startlijn en op commando loop je zo snel mogelijk naar de andere lijn, maar rem ook weer tijdig af zodat je bij de andere lijn kunt omkeren. Zet steeds tenminste 1 voet achter de vijf meterlijn, draai om en sprint weer

Aantal seconden		Uitslag
Mannen	Vrouwen	
< 16.0	<17.5	Uitstekend
16.1 - 17.0	17.6 - 18.4	Goed
17.1 - 17.8	18.5 - 19.5	Gemiddeld
17.9 - 19.2	19.6 - 20.8	Matig
>19.3	>20.9	Laag

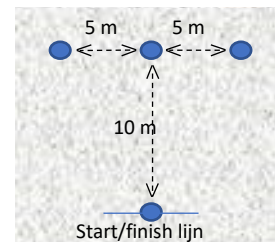
Let op: deze waarden zijn slechts indicatief en ook niet gecorrigeerd voor hogere leeftijden.

naar de andere lijn. Dit 5 keer herhalen. Op de terugweg van de vijfde keer heen en weer niet afremmen, maar zo hard mogelijk over de finishlijn sprinten.

Doe eenmaal niet op volle snelheid een proefpoging. Ga na een kleine pauze daarna voluit. *Noteer de totaal tijd. Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hiernaast. Vergelijk het resultaat vooral ook met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*

34. **Beeptest**. Download een beeptestapp op je telefoon en gebruik die om je test te timen. Zet twee strepen op een afstand van 20 meter van elkaar op een vlak terrein. Druk op start in de app en ren heen en weer tussen deze strepen. Start bij een streep en ren naar de andere streep die je voordat de beep gaat met 1 voet aanraakt en ren direct weer terug. De tijd tussen twee beeps wordt steeds korter waardoor je dus steeds sneller zult moeten rennen om op tijd voor de beep bij de andere streep te zijn. Als je 2 x achter elkaar de streep niet op tijd haalt stop je met de oefening en de timer. Noteer de score die je in de app afleest. *Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel (die ook in de app staat). Vergelijk het resultaat vooral ook met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan*
35. **Dubbelsprongen**. Zet op een vlakke ondergrond 2 strepen op een afstand van 20 meter van elkaar. Spring met twee voeten steeds naast elkaar zo snel mogelijk van de ene streep naar de andere. Oefen eerst met een paar sprongen alvorens je je eerste snelle poging doet. Rust 5 minuten en herhaal het nog een keer. *Noteer de snelste tijd van de twee pogingen. Er zijn voor het beoordelen nog geen referentietabellen beschikbaar. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*

36. **T-circuit**. Zet op een vlakke ondergrond het T-parcours uit zoals aangegeven in de figuur. Start met een warming-up van 10 minuten en oefen het parcours eerst in een rustig tempo. Houd je gezicht (en heupen) steeds gericht naar voren.



Start achter de startlijn en sprint op het startsignaal voorwaarts naar de eerste pion, loop met aansluitpassen zijwaarts naar de meest linkerpion, loop zijwaarts met aansluitpassen naar de meest rechterpion, loop zijwaarts naar de middenpion en loop achterwaarts terug naar de startlijn. De tijd stopt zodra je de start/finish lijn opnieuw passeert. *Noteer de tijd van start tot finish. Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hiernaast. Vergelijk het resultaat vooral ook met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*

Aantal seconden		Uitslag
Mannen	Vrouwen	
< 9.5	< 10.5	Uitstekend
9.5 - 10.5	10.5 - 11.5	Goed
10.5 - 11.5	11.5 - 12.5	Gemiddeld
>11.5	>12.5	Laag

Let op: deze waarden zijn slechts indicatief en ook niet gecorrigeerd voor hogere leeftijden.

Uithoudingsvermogen

37. **Wandel of loop 800m**. Zoek een verkeersvrije route uit van ca 800m, bij voorkeur een rondje ergens in je eigen buurt of in een park. Met behulp van afstandmeten.nl (of een andere online tool of via een app op je smartphone) kun je de exacte afstand bepalen. Afhankelijk van je mogelijkheden wandel of loop je deze afstand en noteer vervolgens nauwkeurig hoe lang je erover doet. Zie het als een uitdaging om je prestatie op peil te houden of het een klein beetje te verbeteren. Doe de test niet heel frequent; eens per maand is een goede optie. Houd met het beoordelen van het resultaat er ook steeds rekening mee dat de omstandigheden (zoals

veel of weinig wind, warm weer, etc.) een behoorlijke invloed op je prestatie kunnen hebben. *Beoordeel hoe het ging, hoe was je gevoel tijdens de test. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*

38. **Wandel of loop 1600m**. Afhankelijk van je mogelijkheden wandel of loop je de route uit de vorige test 2x en noteer vervolgens nauwkeurig hoe lang je erover doet. Zie het als een uitdaging om je prestatie op peil te houden of het een klein beetje te verbeteren. Doe de test niet heel frequent, eens per maand is een goede optie. Houd met het beoordelen van het resultaat er ook steeds rekening mee dat de omstandigheden (zoals veel of weinig wind, warm weer, etc.) een behoorlijke invloed op je prestatie kunnen hebben. *Vergelijk het resultaat met de 800m test. Heb je er precies 2x zo lang over gedaan of korter of langer. Beoordeel hoe het ging, hoe was je gevoel tijdens de test. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*
39. **Fiets 9 km**. Zoek een verkeersluwe fietsroute van ca 9km, bij voorkeur een rondje in je eigen buurt. Met behulp van afstandmeten.nl (of een andere online tool of via een app op je smartphone) kun je de exacte afstand bepalen. Een goede optie is ook om met behulp van je smartphone tijdens het fietsen de afstand te bepalen. Fiets de route met je eigen (elektrische) fiets en noteer nauwkeurig hoe lang je erover doet. Zie het als een uitdaging om je prestatie op peil te houden of het een klein beetje te verbeteren. Doe de test niet heel frequent, eens per maand is een goede optie. Houd met het beoordelen van het resultaat er ook steeds rekening mee dat de omstandigheden (zoals veel of weinig wind, erg warm weer, etc.) een behoorlijke invloed op je prestatie kunnen hebben. *Beoordeel hoe het ging, hoe was je gevoel tijdens de test. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*
40. **Fiets 18 km**. Fiets de route uit de vorige test 2x en noteer in seconden nauwkeurig hoe lang je er over doet. Zie het als een uitdaging om je prestatie op peil te houden of het een klein beetje te verbeteren. Doe de test niet heel frequent, eens per maand is een goede optie. Houd met het beoordelen van het resultaat er ook steeds rekening mee dat de omstandigheden (zoals veel of weinig wind, warm weer, etc.) een behoorlijke invloed op je prestatie kunnen hebben. *Vergelijk het resultaat met de 9 km test. Heb je er precies 2x zo lang over gedaan of korter of langer. Beoordeel hoe het ging, hoe was je gevoel tijdens de test. Vergelijk het resultaat vooral met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*
41. **Cooper test**. Doe eerst een warming-up. Afhankelijk van je mogelijkheden loop of wandel in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand. Je kunt vooraf de exacte afstand van een rondje bepalen en dat rondje gedurende 12 minuten lopen. Je kunt ook gedurende 12 minuten een parcours lopen en achteraf online de afstand bepalen. Een goede optie is ook om met behulp van je smartphone of een hardlooppmeter de afstand te bepalen. *Beoordeel het resultaat aan de hand van de referentietabel hieronder. Vergelijk het resultaat vooral ook met voorgaande keren dat je de check hebt gedaan.*

Mannen					
20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 60	
> 2911	> 2848	> 2751	> 2607	> 2526	<i>Uitstekend</i>
2656 - 2911	2591 - 2848	2479 - 2750	2334 - 2606	2205 - 2525	<i>Goed</i>
2579 - 2655	2398 - 2590	2286 - 2478	2141 - 2333	1996 - 2204	<i>Ruim voldoende</i>
2334 - 2478	2238 - 2397	2141 - 2285	2012 - 2140	1851 - 1995	<i>Voldoende</i>
2157 - 2333	2077 - 2237	1980 - 2140	1851 - 2011	1690 - 1850	<i>Matig</i>
1914 - 2156	1884 - 2076	1771 - 1979	1626 - 1850	1433 - 1689	<i>Zwak</i>
< 1915	< 1883	< 1770	< 1625	< 1432	<i>Zeer zwak</i>

Vrouwen					
20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 60	
>2184	>2083	>1982	>1836	>1859	<i>Uitstekend</i>
1982 - 2183	1898 - 2082	1818 - 1981	1679 - 1835	1642 - 1858	<i>Goed</i>
1831 - 1981	1759 - 1897	1679 - 1817	1579 - 1678	1501 - 1641	<i>Ruim voldoende</i>
1730 - 1830	1679 - 1758	1579 - 1678	1489 - 1578	1406 - 1500	<i>Voldoende</i>
1621 - 1729	1553 - 1678	1478 - 1578	1398 - 1488	1346 - 1405	<i>Matig</i>
1455 - 1620	1427 - 1552	1373 - 1477	1288 - 1397	1238 - 1345	<i>Zwak</i>
<1454	<1426	<1372	<1287	<1237	<i>Zeer zwak</i>

Grafische presentatie van het resultaat

