

Aan De Slag
Aan Het IJzer
Hart Aan De Slag
Gezond Gewicht
Aan Tafel
Weet Wat Je Slikt
Tests
Links

Home > Nieuws

Inspanning gemeten

(30-01-2006)

Als je ergens naar toe wilt dan is het handig je vertrekpunt te weten. Dat geldt ook voor een ieder die slanker, strakker, sterker of in betere conditie wil geraken. Om iets te weten moet je meten. Klinisch inspanningsfysioloog Tim Takken schreef een uitgebreid en praktisch Nederlandstalig boek over inspanningstests.

Maximaal zuurstofopnamevermogen

Bij veel fitnesscentra zit het standaard bij de intake. Naast allerlei andere gegevens, zoals lengte, gewicht, vetpercentage, trainings- en ziektegeschiedenis wordt vaak ook een conditietest uitgevoerd. Nieuwe cliënten worden gevraagd op een stationaire fiets plaats te nemen en gedurende een bepaalde tijd met een bepaalde trapfrequentie te fietsen. Gelijktijdig wordt de hartslag gemeten. Uit de test komt een conditiewaarde, meestal het maximale zuurstofopnamevermogen, uitgedrukt in milliliter zuurstof die de cliënt per kilogram lichaamsgewicht maximaal kan opnemen in één minuut (de zogenaamde VO₂-max). Deze waarde wordt vervolgens vergeleken met die van de gemiddelde Nederlander met dezelfde leeftijd en geslacht.



Een kwestie van interpreteren

Iemand laten fietsen en er een 'getal uitkrijgen' is nog het makkelijkste deel van de test. Het allermoeilijkste is het interpreteren van het getal. Wat zegt deze conditiewaarde? Hoe nauwkeurig is het gemeten? Maakt het uit of het op een fiets of op een loopband is gemeten? Spelen warmte, luchtvochtigheid, tijdstip van de dag, nervositeit van de cliënt, onderliggende chronische ziekten, medicijnen mogelijk een rol en zo ja hoeveel dan? Wat is het verschil tussen een submaximale test (cliënt hoeft niet tot het uiterste te gaan) en een maximale test (cliënt gaat tot het gaatje)?

Een praktisch naslagwerk

Alle antwoorden op de hierboven gestelde vragen zijn terug te vinden in het [boek](#) van Tim Takken. Het is een waar naslagwerk geworden op het gebied van inspanningstests. Hoewel het boek vooral bedoeld is voor medici, paramedici en bewegingswetenschappers al dan niet in opleiding, is het ook geschikt voor de geïnteresseerde fitnessinstructeur die het naadje van de kous wil weten over inspanningstests. In het boek komt aan bod: de geschiedenis en de fysiologische basis van inspanningstests, de benodigde spullen voor het doen van tests, anaërobie en aërobie tests, submaximale en duurinspanningstests, tests waarbij gelopen en gefietst wordt en de interpretatie en analyse van de resultaten. In de bijlage is een PAR-Q te vinden. Dit is een vragenlijst omtrent zijn of haar gezondheid om te screenen of iemand eventuele een arts moet bezoeken voordat een test kan worden gedaan. Verder staan er vele verwijzingen in het boek naar achtergrondliteratuur en diverse websites. De complete inhoudsopgave vind je [hier](#).

Het doen van tests is niet zo moeilijk, maar het interpreteren ervan wel. Dit boek geeft je een flinke berg theoretische én praktische kennis. Aanbevolen voor de serieuze fitnessinstructeur die regelmatig tests doet bij diverse doelgroepen.

Gegevens

Inspanningstests
 Auteur: Dr. Tim Takken
 Uitgever: Elsevier Gezondheidszorg Maarssen
 Jaar: 2004
 Pagina's: 157
 ISBN: 903522731X
 Prijs: € 26,25



Vraag van de maand
 Hoe val ik verstandig en veilig af? [\[meer\]](#)



Eigen Kracht

Publicaties

NieuwsFlits

Deze site

