

Hoe FIT ben jij ?

Hoe scoor jij met je hartslag in rust?

Leeftijd	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
18 - 25	Vrouw	54 - 60	61 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 78	79 - 84	> 84
	Man	49 - 55	56 - 61	62 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 81	> 81
26 - 35	Vrouw	54 - 59	60 - 64	65 - 68	69 - 72	73 - 76	77 - 82	> 82
	Man	49 - 54	55 - 61	62 - 65	66 - 70	71 - 74	75 - 81	> 81
36 - 45	Vrouw	54 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 73	74 - 78	79 - 84	> 84
	Man	50 - 56	57 - 62	63 - 66	67 - 70	71 - 75	76 - 82	> 82
46 - 55	Vrouw	54 - 60	61 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 77	78 - 83	> 83
	Man	50 - 57	58 - 63	64 - 67	68 - 71	72 - 76	77 - 83	> 83
56 - 65	Vrouw	54 - 59	60 - 64	65 - 68	69 - 73	74 - 77	78 - 83	> 83
	Man	51 - 56	57 - 61	62 - 67	68 - 71	72 - 75	76 - 81	> 81
> 65	Vrouw	54 - 59	60 - 64	65 - 68	69 - 72	73 - 76	77 - 84	> 84
	Man	50 - 55	56 - 61	62 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 79	> 79

Hoe scoor jij op de 3 minuten stap test?

Leeftijd	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
18 - 25	Vrouw	< 85	85 - 98	99 - 108	109 - 117	118 - 126	127 - 140	> 140
	Man	< 79	79 - 89	90 - 99	100 - 105	106 - 116	117 - 128	> 128
26 - 35	Vrouw	< 88	88 - 99	100 - 111	112 - 119	120 - 126	127 - 138	> 138
	Man	< 81	81 - 89	90 - 99	100 - 107	108 - 117	118 - 128	> 128
36 - 45	Vrouw	< 90	90 - 102	103 - 110	111 - 118	119 - 128	129 - 140	> 140
	Man	< 83	83 - 96	97 - 103	104 - 112	113 - 119	120 - 130	> 130
46 - 55	Vrouw	< 94	94 - 104	105 - 115	116 - 120	121 - 129	130 - 135	> 135
	Man	< 87	87 - 97	98 - 103	104 - 112	113 - 120	121 - 129	> 129
56 - 65	Vrouw	< 95	95 - 104	105 - 112	113 - 118	119 - 128	129 - 139	> 139
	Man	< 86	86 - 97	98 - 103	104 - 112	113 - 120	121 - 129	> 129
> 65	Vrouw	< 90	90 - 102	103 - 115	116 - 122	123 - 128	129 - 134	> 134
	Man	< 88	88 - 96	97 - 103	104 - 113	114 - 120	121 - 130	> 130

Hoe ver kan jij springen (in cm)?

	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
	Vrouw	> 190	181 - 190	171 - 180	161 - 170	151 - 160	140 - 150	< 150
	Man	> 240	231 - 240	221 - 230	211 - 220	201 - 210	190 - 200	< 190

Hoeveel push-ups kan jij doen in 1 minuut?

Leeftijd	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
17 - 19	Vrouw	> 35	28 - 35	21 - 27	11 - 20	6 - 10	2 - 5	0 - 1
	Man	> 56	47 - 56	35 - 46	19 - 34	11 - 18	4 - 10	< 4
20 - 29	Vrouw	> 36	30 - 36	23 - 29	12 - 22	7 - 11	2 - 6	0 - 1
	Man	> 47	40 - 47	30 - 39	17 - 29	10 - 16	4 - 9	< 4
30 - 39	Vrouw	> 37	31 - 37	22 - 30	10 - 21	5 - 9	1 - 4	0
	Man	> 41	34 - 41	25 - 33	13 - 24	8 - 12	2 - 7	< 2
40 - 49	Vrouw	> 31	25 - 31	18 - 24	8 - 17	4 - 7	1 - 3	0
	Man	> 34	29 - 34	21 - 28	11 - 20	6 - 10	1 - 5	0
50 - 59	Vrouw	> 25	21 - 25	15 - 20	7 - 14	3 - 6	1 - 2	0
	Man	> 31	25 - 31	18 - 24	9 - 17	5 - 8	1 - 4	0
60 - 65	Vrouw	> 23	19 - 23	13 - 18	5 - 12	2 - 4	1	0
	Man	> 30	24 - 30	17 - 23	6 - 16	3 - 5	1 - 2	0

Hoe FIT ben jij ?

Hoeveel sit-ups kan jij doen in 1 minuut?

Leeftijd	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
18 - 25	Vrouw	> 43	37 - 43	33 - 36	29 - 32	25 - 28	18 - 24	< 18
	Man	> 49	44 - 49	39 - 43	35 - 38	31 - 34	25 - 30	< 25
26 - 35	Vrouw	> 39	33 - 39	29 - 32	25 - 28	21 - 24	14 - 20	< 13
	Man	> 45	40 - 45	35 - 39	31 - 34	29 - 30	22 - 28	< 22
36 - 45	Vrouw	> 33	27 - 33	23 - 26	19 - 22	15 - 18	8 - 14	< 7
	Man	> 41	35 - 41	30 - 34	27 - 29	23 - 26	17 - 22	< 17
46 - 55	Vrouw	> 27	22 - 27	18 - 21	14 - 17	10 - 13	6 - 9	< 5
	Man	> 35	29 - 35	25 - 28	22 - 24	18 - 21	13 - 17	< 13
56 - 65	Vrouw	> 24	18 - 24	13 - 17	10 - 12	7 - 9	3 - 6	< 3
	Man	> 31	25 - 31	21 - 24	17 - 20	13 - 16	10 - 12	< 9
> 65	Vrouw	> 23	17 - 23	14 - 16	11 - 13	5 - 10	3 - 4	< 2
	Man	> 28	22 - 28	19 - 21	15 - 18	11 - 14	8 - 10	< 7

Hoeveel seconden kan jij in plank blijven?

	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
	Vrouw	> 105	91 - 105	76 - 90	61 - 75	46 - 60	30 - 45	< 30
	Man	> 120	106 - 120	91 - 105	76 - 90	61 - 75	45 - 60	< 45

Hoeveel seconden kan jij tegen een muur blijven zitten?

	Geslacht	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
	Vrouw	> 75	61 - 75	46 - 60	36 - 45	21 - 35	10 - 20	< 10
	Man	> 120	101 - 120	76 - 100	51 - 75	26 - 50	15 - 25	< 15

Hoe is jouw nek mobiliteit?

	Goed	Zwak
	Je kan je nek in beide richtingen (links en rechts) even ver naar achter draaien.	Je kan je nek in één richting (links of rechts) meer naar achter draaien dan in de andere richting.

Hoe is jouw schouder mobiliteit?

	Uitstekend	Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
	Je kan de volledige vingers koppelen	Je kan de vinger-toppen koppelen	Vinger-toppen raken mekaar	Vinger-toppen < 2 cm van elkaar verwijderd	Vinger-toppen < 5cm van elkaar verwijderd	Vinger-toppen > 5cm van elkaar verwijderd	Vinger-toppen > 10 cm van elkaar verwijderd

Hoe ver kan jij reiken met de zit-en-reik test (in cm)?

	Geslacht	Uitstekend	Zeer Goed	Boven Gemiddeld	Gemiddeld	Onder Gemiddeld	Zwak	Zeer Zwak
	Vrouw	> +30 cm	+21 cm tot +30 cm	+11 cm tot +20 cm	+1 cm tot +10 cm	- 0 cm tot -7 cm	- 8 cm tot -15 cm	< -15 cm
	Man	> +27 cm	+17 cm tot +27 cm	+6 cm tot +16 cm	0 cm tot +5 cm	-1 cm tot -8 cm	- 9 cm tot -20 cm	< -20 cm

Hoe FIT ben jij ?

Wat is jouw middelomtrek (in cm)?

	Geslacht	Gezond	Ondergewicht	Verhoogd risico op hart- en vaatziekten
	Vrouw	68 - 80	< 68	80 – 88 (> 88 = sterk verhoogd risico)
	Man	79 - 94	< 79	94 – 102 (> 102 = sterk verhoogd risico)

Wat is jouw Body Mass Index?

	Geslacht	Gezond Gewicht	Onder Gewicht	Over Gewicht	Matige Obesitas	Ernstige Obesitas	Morbide Obesitas	Super Obesitas
	Vrouw	18.5 – 24.9	< 18.5	25 – 29.9	30 – 34.9	35 – 39.9	40 – 44.9	> 45
	Man	18.5 – 24.9	< 18.5	25 – 29.9	30 – 34.9	35 – 39.9	40 – 44.9	> 45

Jouw doelen

Vooreerst wil ik je bedanken voor je vertrouwen en de tijd die je hebt genomen om deze 12 testen af te leggen. Je kan nu zelf nagaan hoe het met je algemene fitnessniveau gesteld is. Beoordeel hoe je scoort op elke individuele test en begin met het stellen van doelen. Schrijf ze hieronder neer en wees vooral realistisch.

Wat wil je binnen 6 weken bereiken?

Heb je geen tijd niet om aan te sluiten bij een sportclub of om naar de gym te gaan, dan is Functional Home Training de ideale oplossing. Elke dag programmeren wij een reeks oefeningen, in video formaat, die je overal kan uitvoeren. In totaal ben je **slechts 4 tot 8 minuten per dag** bezig. Je hebt er weinig plaats, tijd of materiaal voor nodig.



Ik daag je uit om ons trainingsprogramma gedurende 6 weken te volgen.

Na die 6 weken voer je terug de Fit-test uit en beoordeel je je vooruitgang. Ik kan je nu al met zekerheid garanderen dat de resultaten verbluffend zullen zijn, waarna je terug nieuwe doelen kan stellen. Succes ermee.

Carine Sermon

Vrijwaring

Voer de voorgestelde oefeningen in de Fit-test enkel uit in een pijnvrij bereik en als je vrij bent van medische klachten, problemen of belemmeringen.

De informatie op onze website en in deze brochure is uitsluitend voor informatieve doeleinden en is niet bedoeld als vervanging van het advies van een arts of andere zorgverlener. Als je een medisch probleem hebt of denkt te hebben, neem dan snel contact op met een zorgverlener. Verwaarloos nooit professioneel medisch advies of stel professioneel advies niet uit vanwege iets dat je in deze brochure of op de website <https://functionalthometraining.com> leest.