

Hartelijk, opgewekt én vitaal aan het werk!



Uitslagenkaart fitheidstest Univé Noord-Nederland



Naam:

Geboortedatum:

Datum Health Check:



Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences

univé

Physical Activity Readiness Questionnaire

PAR-Q

Het regelmatig uitvoeren van fysieke activiteiten is leuk en gezond. Steeds meer mensen worden actief. Meer actief worden is voor de meeste mensen erg veilig. Hoewel, sommige mensen wordt geadviseerd eerst hun (huis)arts te consulteren voordat zij actiever gaan worden.

Indien u overweegt om veel actiever te worden dan u nu bent, beantwoord dan de 7 vragen hieronder. De PAR-Q geeft aan wanneer u uw arts voor aanvang moet consulteren.

Gebruik uw gezond verstand voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk met Ja of Nee.

	Ja	Nee
Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem dat kan verergeren door een verandering in u fysieke activiteiten patroon?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor in verband met bloeddruk of hartprobleem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Lichaamssamenstelling	Gemeten waarde	Risicoprofiel
Lichaamslengte	<input type="text"/> cm	
Lichaamsgewicht	<input type="text"/> kg	
Body Mass Index (BMI)	<input type="text"/> kg/m ²	<input type="radio"/> ≤ 18,5 <input type="radio"/> < 25 <input type="radio"/> < 30 <input type="radio"/> ≥ 30
Vetpercentage	<input type="text"/> %	<input type="radio"/> < <input type="radio"/> < <input type="radio"/> < <input type="radio"/> ≥
Middelomtrek (man)	<input type="text"/> cm	<input type="radio"/> < 94 <input type="radio"/> < 102 <input type="radio"/> ≥ 102
Middelomtrek (vrouw)	<input type="text"/> cm	<input type="radio"/> < 94 <input type="radio"/> < 102 <input type="radio"/> ≥ 102
Bloeddruk en -waarden	links <input type="text"/>	rechts <input type="text"/>
Bovendruk	<input type="text"/> mmhg	<input type="radio"/> Normale bloeddruk
Onderdruk	<input type="text"/> mmhg	<input type="radio"/> Prehypertensie
Onderdruk	<input type="text"/> mmhg	<input type="radio"/> Stadium 1 hypertensie
Onderdruk	<input type="text"/> mmhg	<input type="radio"/> Stadium 2 hypertensie

Geen verhoogd risico
 Verhoogd risico
 Sterk verhoogd risico

● Probeer bij oranje en rode scores actief je gezondheidsrisico te verlagen.



Kracht

Armpap-testen

Push-up keer

Resultaat

Uitstekend Heel goed Goed Voldoend Verbetering nodig

Sit-up keer

Resultaat

Uitstekend Heel goed Goed Voldoend Verbetering nodig

Squat keer

Resultaat

Uitstekend Goed Boven gemiddeld Gemiddeld Onder gemiddeld

Slecht

Wall sit sec

Resultaat

Uitstekend Goed Gemiddeld Onder gemiddeld Slecht



Mobiliteit

Sit and reach cm

Resultaat

Uitstekend Goed Gemiddeld Redelijk Slecht

FMS testen

Deep squat score

Hurdle step score

Inline lunge score

Shoulder mobility score

Active straight leg raise score

Trunk stability push-up score

Rotatory stability score



Conditie

Test van Lian Minuten Goed Matig Slecht

Beweegrichtlijnen voor volwassenen

Om aan de beweegrichtlijn voor volwassenen te voldoen, moet er minstens 150 minuten per week matige/ intensieve inspanning gedaan worden. Dit zijn activiteiten die wat moeite kosten, maar waarbij praten nog mogelijk is, denk aan fietsen, wandelen en tuinieren. Ook is het van belang om minstens 2 keer per week aan spier en botversterkende oefeningen te doen en voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

En het allerbelangrijkste; voorkom dat je veel stil zit!
Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Vetpercentage & buikomvang

Het vetpercentage geeft de hoeveelheid vet aan in je lichaam. Je lichaam heeft vetten nodig om te kunnen functioneren, het dient als bouwstof en energiebron. Op celniveau vormt het een belangrijk onderdeel van de hersenen, zenuwen en hormonen. Ook is vet nodig ter bescherming van de organen en dient het als isolatielaag. Een te hoog vetpercentage vergroot de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type II.

Het buikvet dat voornamelijk rondom de organen zit wordt ook wel visceraal vet genoemd. Dit brengt de meeste kans op gezondheidsrisico's met zich mee. Visceraal vet geeft hormonen af die functies zoals insuline aanmaak kunnen verstoren met kans op diabetes als gevolg. Daarom is het van belang om te voldoende te blijven bewegen, gezond te eten, goed te slapen en stress te vermijden.

Activity snacking

Een activity snack is een kort moment van activiteit tussen het zitten of werken door. Langdurig zitten heeft nadelige gevolgen voor de gezondheid. Een zittende houding (gebogen knie en heup) zorgt voor een verminderde bloedstroom door de bloedvaten. Korte momenten van activiteit zorgen ervoor dat deze bloedstroom op een hoger niveau blijft en dit heeft een positief effect op de bloedvaten, calorieverbruik en de gezondheid. Laat daarom niet 1 collega voor de hele afdeling koffie halen, maar ga met z'n allen! Dit levert iedereen weer een kort beweegmomentje op! Zet de

prullenbak niet naast je bureau, maar aan de andere kant van de ruimte, of op een andere verdieping! En eet je lunch niet achter je bureau op maar maak bijvoorbeeld een lunchwandeling buiten. Op die manier minimaliseer je de nadelige effecten van je zitgedrag.

Bloeddruk

Het hart pompt bloed door je vaten en dit geeft druk op de vaatwanden: bloeddruk. Het bestaat uit twee onderdelen: de bovendruk (het hart pompt bloed de vaten in) en onderdruk (het bloed stroomt terug naar het hart en het hart ontspant). De bloeddruk hangt af van o.a. emoties, lichaamshouding en inspanningsniveau. Het is dus een moment opname. Een verhoogde bloeddruk is een risicofactor voor het ontstaan van HV-ziekten, nieraandoeningen en netvliesbeschadigingen. Een te lage bloeddruk kan klachten geven zoals duizeligheid, vermoeidheid en flauwvallen.

Leefstijl

Een gezonde en actieve leefstijl vormt de sleutel tot duurzame gezondheid. Belangrijk daarbij is gezond eten, voldoende inspanning, regelmatige lichaamsbeweging, niet roken, een goed evenwicht op fysiek, mentaal en emotioneel vlak, met de juiste balans tussen werk en privé.

Traplopen

Traplopen is een makkelijke manier om meer lichaamsbeweging te krijgen. Tijdens traplopen gebruik je zo'n 200 spieren. Twee minuten traplopen heeft al een positief effect op de calorieverbranding. Je verbrandt 0,13 keer het eigen lichaamsgewicht per minuut.

Wiebelen

Langdurig zitten heeft nadelige effecten op de gezondheid. Bij een langdurige zithouding verminderd de bloedstroom in de benen en verbruik je weinig energie. Door om de 4 minuten even te "wiebelen" met de benen neemt deze bloedstroom weer deels toe. Hierdoor worden de effecten van langdurig zitten geremd. Wiebelen in combinatie met activity snacking geeft een positieve bijdrage aan het beweegpatroon.



Gezondheidsrisico's zijn van invloed op elkaar en versterken elkaar. Door roken kunnen er beschadigingen aan de vaatwanden ontstaan. Cholesterol blijft hierdoor sneller in de vaatwanden zitten, waardoor er vernauwingen kunnen optreden. Deze vernauwingen hebben invloed op je bloeddruk en verhogen het risico op hart- en vaataandoeningen.



univé