



**Fysiofitheidscan**  
Sta stil bij bewegen



## Een test voor iedereen die om z'n gezondheid geeft!

Bewegen is gezond. Dat is bekend. Wat is nu gezond voor u? Hoeveel of hoe weinig beweging heeft u nodig om uw gezondheid te bevorderen? En hoe fit bent u eigenlijk? Het is goed om daarbij stil te staan. Doe daarom de Fysiofitheidscan. Het is een test voor iedereen. Echt iedereen. Of u nu wekelijks intensief sport of (nog) helemaal niets aan bewegen doet. Op basis van de resultaten van de Fysiofitheidscan krijgt u een persoonlijk advies. Als deskundige van ons dagelijks bewegen kan de fysiotherapeut aangeven hoe u op een eenvoudige manier aan uw gezondheid kunt werken. Het gaat er vooral om dat u stilstaat bij hoe belangrijk een gezond lichaam is en wat u minimaal aan beweging nodig heeft.

### **Fysiofitheidscan** Leer uw fitheid kennen

De Fysiofitheidscan duurt ongeveer een half uur en bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Korte vragenlijst
2. Conditie
3. Kracht (naar keuze)
4. Lenigheid (naar keuze)
5. Coördinatie (naar keuze)
6. Vetpercentage via huidplooiemeting
7. Uitslag inclusief advies

U kunt thuis al beginnen. Na uw inschrijving ontvangt u alle benodigde informatie en een korte vragenlijst.

De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar de fysiotherapeut die bij u de Fysiofitheidscan afneemt. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen wordt u geïnformeerd over Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Vervolgens kunt u zelf ervaren wat deze norm inhoudt en wordt uw conditie getest. Hiermee wordt een basis gelegd voor een persoonlijk beweegadvies.

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie en uw wensen wordt een aantal andere tests bij u afgenomen. Op deze wijze wordt een indruk verkregen van de kracht van uw spieren, uw lenigheid, uw vetpercentage en uw coördinatie.

Na afloop van de tests bespreekt de fysiotherapeut direct de resultaten met u en krijgt u een persoonlijk advies. Misschien bent u fitter dan u denkt, of moet u juist wat meer bewegen. Wat in elk geval zal meevallen, is het gemak waarmee u uw gezondheid kunt verbeteren. Daarvoor geeft uw fysiotherapeut u een aantal gerichte adviezen, die in het dagelijks leven eenvoudig uit te voeren zijn.

De Fysiofitheidscan duurt ongeveer een half uur en word afgenomen door Leon Meijer en Karin Maarse van Fysiotherapie Oldenoert. Alle testen worden uitgevoerd binnen Sportcentrum Leek.

# Vragenlijst Fitheidscan



Naam : \_\_\_\_\_ m / v  
Adres : \_\_\_\_\_  
Postcode / Woonplaats : \_\_\_\_\_  
Geboortedatum : \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_  
Lengte in cm: \_\_\_\_\_  
Gewicht in Kg: \_\_\_\_\_

## Vragen over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

1. Aan welke beweegactiviteiten doet u?

- hardlopen of wielrennen op wedstrijdniveau (extra zware belasting)
- balsporten op wedstrijdniveau (zware belasting)
- recreatief fietsen, recreatiesporten, sportief wandelen (matig intensieve belastingen)
- rustig wandelen, rustig fietsen (lichte belastingen)

2. Hoe lang doet u deze activiteiten achter elkaar?

- meer dan 30 minuten
- 20-30 minuten
- 10-20 minuten
- minder dan 10 minuten

3. Hoe vaak doet u aan beweegactiviteiten?

- 5-7 x per week
- 3-4 x per week
- 1-2 x per week
- 1 x per maand of minder

4. Weet u wat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is?

- ja
- nee

5. Hoeveel lichaamsbeweging is volgens u nodig om de gezondheid te bevorderen?

- 1 maal per week 10 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15km/uur)
- 3 maal per week 10 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15km/uur).
- Tenminste 5 maal per week, maar bij voorkeur dagelijks, 30 minuten matig intensief actief, zoals flink doorwandelen of fietsen (15km/uur).
- 3 maal per week tenminste 20-30 minuten intensieve activiteiten, zoals hardlopen

## Algemene gezondheidsvragen

1. Heeft een arts ooit geconstateerd dat u last heeft van hart- en vaatziekten?  
 nee  
 ja
  
2. Heeft u regelmatig pijn op de borst?  
 nee  
 ja
  
3. Heeft u regelmatig last van kortademigheid of duizeligheid?  
 nee  
 ja
  
4. Heeft een arts ooit geconstateerd dat u bot- of gewrichtsaandoeningen heeft zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning?  
 nee  
 ja
  
5. Is er ooit door een arts geconstateerd dat uw bloeddruk te hoog is?  
 nee  
 ja
  
6. Is er een goede reden die nog niet genoemd is waardoor u niet zou kunnen meedoen aan een activiteitenprogramma?  
 nee  
 ja
  
7. Bent u ouder dan 65 jaar en niet gewend aan zware lichamelijke inspanning?  
 nee  
 ja