

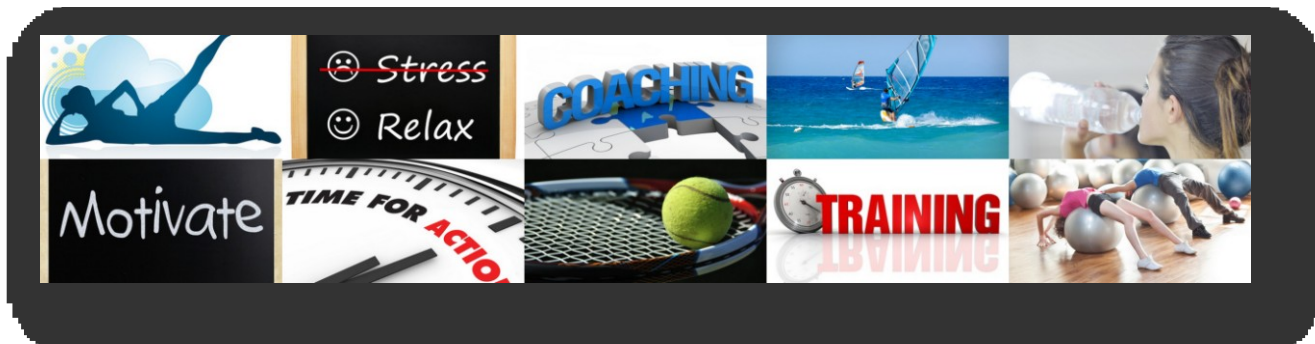


Squat Test

De squat test is voor het meten van de kracht en het uithoudingsvermogen van uw bovenbenen. Gebruik voor deze test een stoel met de zitting op kniehoogte. De test gaat als volgt:

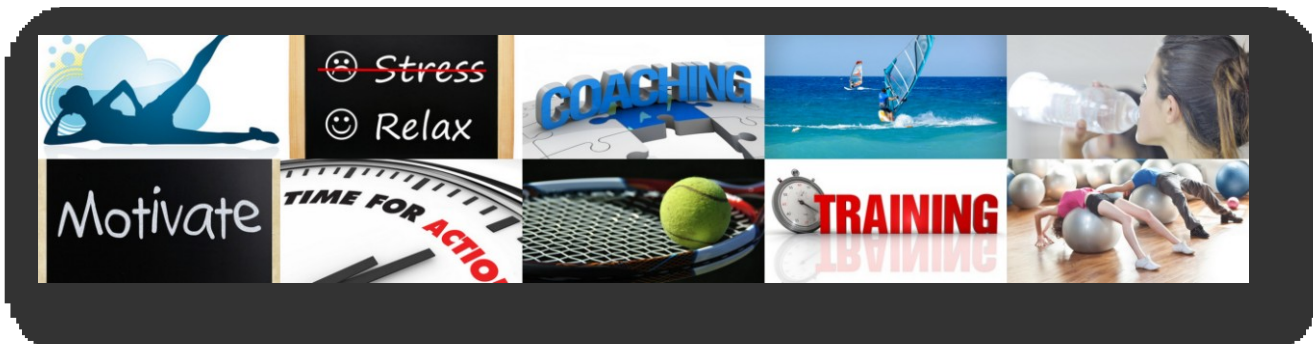
- Ga voor een stoel staan alsof u erop wilt gaan zitten en zet uw voeten op schouderbreedte
- Zak door uw knieën waarbij deze niet voorbij de punten van uw tenen mogen komen.
- Raak de zitting van de stoel lichtjes aan en kom vervolgens weer omhoog tot u rechtop staat.
- Probeer zoveel mogelijk squats te maken zonder tussendoor te rusten tot u te moe bent om verder te gaan.
- Als u overeind komt strek de benen dan niet volledig maar houd spanning! Zorg voor een rustige uitvoering.





Resultaat Squat Test : 1 minuut squats

Mannen						
Leeftijd	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	65 +
Uitstekend	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Goed	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Boven gemiddeld	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Gemiddeld	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Onder gemiddeld	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Slecht	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Zeer slecht	<25	<22	<17	<13	<9	<7



Vrouwen						
Leeftijd	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	65 +
Uitstekend	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Goed	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Boven gemiddeld	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Gemiddeld	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Onder gemiddeld	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Slecht	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Zeer slecht	<18	<20	<7	<5	<3	<2

"If it doesn't
Challenge you,
 it doesn't
Change you."