

# Fitvos-programma: Meten en Testen

Dr. Jan A. Vos, Inspanningsfysioloog

Sinds September 1963 is Jan Vos, Inspanningsfysioloog bezig geweest met het opbouwen van een grote database waarin gegevens zijn opgenomen van getrainde en ongetrainde mannen en vrouwen in de leeftijdrange van 12 tot 80 jaar. Dat zijn totaal ruim 67.000 metingen geworden die verwerkt zijn in Normwaarden en gekoppeld aan een software programma genaamd Fitvos.

In dit programma kunt u de basisgegevens over de te meten persoon kwijt en de volgende metingen en testen worden daarvoor gedaan:

1. Lichaamssamenstelling: Lichaamsgewicht, Lengte, Huidploidikte metingen, Kniebreedten. Met behulp van die gegevens wordt o.a. het percentage vet en normaal gewicht berekend.
2. Het zuurstofopnamevermogen (=VO<sub>2</sub>max), wij maken gebruik van de methode strand, een 6 minuten durende sub-maximale inspanning die door vrijwel iedereen is uit te voeren. Met behulp van de gemeten hartfrequentie is dan de VO<sub>2</sub>max volgens het Nomogram van strand te berekenen. Niet alleen de VO<sub>2</sub>max in Liters per minuut wordt daarmee bepaald maar ook de VO<sub>2</sub>max in ml/kg/min en VO<sub>2</sub>max in ml/kgvwm/min om een persoonlijke waardering mogelijk te maken.
3. Om een betrouwbare indruk te verkrijgen over iemands explosieve kracht wordt gebruik gemaakt van een Sprongmat waardoor een aantal testen mogelijk zijn, zoals Maximale Sprongkracht, Contacttijden (Li en Re voet), Contact sprongen, Duursprongen over 15 en 30 sec.
4. De Handknijpkracht (R en Li hand apart) als maat voor kracht met name bij ouderen.
5. Alle metingen worden getoetst aan Normwaarden die in voor vrijwel elke leeftijdsgroep tussen 12 en 80 jaar beschikbaar zijn, Mannen en Vrouwen, getraind en ongetraind.
6. In het Basisverslag staan alle uitkomsten overzichtelijk samengevat.
7. **Nieuw** is dat per September 2013 aan dit Basisverslag een Trainingsadvies module gekoppeld is waarin ruim 110 training- en therapie programma's opgenomen zijn. De begeleider/ testleider kan dan op verantwoorde wijze een cliënt/sporter/ster helpen om bijvoorbeeld zwakke punten in de uitkomst van de testen te gaan verbeteren met opbouw programma's. Na een trainingsperiode kan men dan vaststellen door een hertest of er vooruitgang geboekt is.
8. U kunt dit Fitvos programma eens nader bekijken en bijvoorbeeld een demo op proef een maand laten draaien op uw PC om te zien of deze aanpak u aanspreekt. Informatie vindt u op:

[www.fitvos.nl](http://www.fitvos.nl)