

MET TWEE KALEBASSEN JE FITHEID TESTEN



Met boodschappentassen de Praat Test doen.

De kwalificatie NIET fit, blijkt te gelden voor de helft van onze 43 duizend soldaten. Dat geldt ook voor één op de drie generaals. Twintig jaar geleden voerde generaal Hans Couzy de sporttest in voor de landmacht. De eenvoudige conclusie luidt nu: het is maar goed dat wij in vredetijd leven.



Landsverdediger zonder fitheid.

FIT
De definitie van fitheid is volgens de Wereld Gezondheids Organisatie: 'het attent en met energie kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten (werk, huishoudelijke taken) zonder buitensporige vermoeidheid waardoor er voldoende energie overblijft om hobbyactiviteiten en onvoorziene noodactiviteiten uit te kunnen voeren'.
Je erfelijke aanleg samen met je levensstijl bepalen de fitheidsfactor. Uiteindelijk komt het neer op de balans tussen wat je lichaam aankan (belastbaarheid) en wat je lichaam te verduren krijgt (belasting).

TESTEN
De test in het leger heet de DCP-test. Deze Defensie Conditie Proef meet de sterkte van je bovenlichaam (20 keer achter elkaar opdrukken), je romp en rug (25 keer achter elkaar sit-ups), en daarnaast je uithoudingsvermogen, in combinatie met de sterkte van je beenspieren (door middel van een hardlooptest; in grafiek afstanden in meters).

- DE FEITEN:**
- Helaas zijn er voor ons allemaal steeds meer wetenschappelijke aanwijzingen dat onze fitheid achteruit holt, de degeneratie van de mens door on-fitheid.
 - Fitheid is de basis voor een langdurige, goede gezondheid.

PRAAT TEST
Er is een eenvoudige methode om je fitheid zelf te meten. Niet in een high-tech laboratorium, zelfs niet met een hartslagmeter. Gewoon met je lichaam en stem: 'De Praat Test'. Onderzoekers van de Universiteit van New Hampshire bevestigen dat de Praat Test een effectieve methode is om de trainingsintensiteit en daarmee de fitheid te schatten.

- HOE DOE JE DEZE 'PRAAT TEST'?**
- Loop in één keer van de winkel naar huis in een stevig tempo met twee normale boodschappentassen gevuld met dagelijkse boodschappen.
 - Kies een afstand van 1000 meter.
 - Loop in een stevig maar normaal tempo en stel vast of je nog kan praten door uit te spreken: 'Ik kan nog praten...!'
 - Ben je intussen aan het hijgen, dan passeer je de grens.
 - Dus is dan de maat voor jouw fitheid niet voldoende.



Zo kun je ook het thuisfront laten horen dat je nog kunt praten.

Fitheid testen

Om fit te zijn, moeten de militairen voldoen aan de volgende eisen:

DCP-eisen voor mannen			
leeftijd	pushups	sit hups	12 min-loop
t/m 30 jaar	20	30	2400
31-35	18	27	2300
36-40	16	24	2200
41-45	14	21	2100
46-50	12	18	2000
51-55	10	15	1900
vanaf 56 jaar	8	12	1800

DCP-eisen voor vrouwen			
leeftijd	pushups	sit hups	12 min-loop
t/m 30 jaar	10	20	1900
31-35	8	17	1800
36-40	6	14	1700
41-45	5	11	1600
46-50	4	8	1500
51-55	3	5	1400
vanaf 56 jaar	2	2	1300

Deze rubriek wordt samengesteld in samenwerking met:



Jos Benders, arts
Eric van Breda, sportmedisch fysioloog, Service Médical Academy
m.m.v. Tjeu Seeverens



Reageren?

info@servicemedicalacademy.nl