



# GezondheidsTest

De eerste stappen naar een betere gezondheid.



Naam:	Meneer X	Lengte:	178,0 cm
Geboortedatum:	8-10-1949	Gewicht:	87,5 kg
Geslacht:	Man	Testdatum:	22-01-13

## Gezondheidsfactoren

### Diastolische Bloeddruk / Onderdruk (mmHg)

	< 60	Hypotensie (lage bloeddruk)
84 >	60 - 80	Normaal
	80 - 90	Hoognormaal
	90 - 100	Lichte hypertensie
	100 - 110	Hypertensie (hoge bloeddruk)
	> 110	Sterke hypertensie

### Systolische Bloeddruk / Bovendruk (mmHg)

	< 100	Hypotensie (lage bloeddruk)
132 >	100 - 130	Normaal
	130 - 140	Hoognormaal
	140 - 160	Lichte hypertensie
	160 - 180	Hypertensie (hoge bloeddruk)
	> 180	Sterke hypertensie

Het hart knijpt samen om het bloed de slagaders in te pompen. De druk die op de slagaders komt te staan heet bloeddruk. Als het hart zich ontspant, is de bloeddruk het laagst. Dit is de onderdruk. Als het hart samenknijpt is de druk het hoogst. Dit is de bovendruk.

Een hoge bloeddruk (hypertensie) is een risicofactor voor hart- en vaatandoeningen. Als de bloeddruk geruime tijd te hoog is, kan dit (soms) ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden ontstaan. Hierop zetten zich gemakkelijk vetten en cholesterol af. Hierdoor kunnen de bloedvaten langzaam nauwer worden. De weerstand in de bloedvaten neemt toe, waardoor het hart steeds harder moet werken om het bloed rond te pompen. Dit kan leiden tot een verdikte hartspier of uiteindelijk tot hartfalen, hetgeen betekent dat het hart minder bloed rond kan pompen.

Vernauwing van de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, kan beklemming op de borst (angina pectoralis) tot gevolg hebben. Vernauwing en uiteindelijk afsluiting van bloedvaten, bijvoorbeeld door een losschietend propje kan tot een hartinfarct of een beroerte (herseninfarct) leiden.

Een lage bloeddruk (hypotensie), komt veel minder vaak voor dan een hoge bloeddruk. Vaak geeft een lage bloeddruk geen klachten, maar soms kan je last hebben van duizeligheid, je licht voelen in het hoofd of zelfs flauwvallen.

Je kan pas spreken van een te lage bloeddruk als je er klachten van hebt.

De bloeddruk van gezonde mensen schommelt. Zo is de bloeddruk 's ochtends en 's avonds vaak lager dan 's middags. De bloeddruk stijgt bijvoorbeeld door lichaamsbeweging en praten. Ook stemmingen hebben invloed op de bloeddruk: door emoties zoals angst en boosheid stijgt de bloeddruk. Als er een te hoge of te lage bloeddruk wordt gemeten, raadt TopFitTest aan om deze door de huisarts op verschillende tijdstippen te laten meten, om vast te stellen of er werkelijk sprake is van een te hoge of te lage bloeddruk.

## Totaalcholesterol (mmol/L)

	< 5,0	Normaal
	5,0 - 6,4	Licht verhoogd
6,78 >	6,5 - 7,9	Verhoogd
	> 8,0	Sterk verhoogd

## HDL('goede')-cholesterol (mmol/L)

	> 1,5	Hoog
1,10 >	1,0 - 1,5	Neutraal
	< 1,0	Laag

## Cholesterolratio (Totaalcholesterol/HDL-cholesterol)

	M	V	
	< 5,0	< 4,5	Normaal
6,16 >	5,0 - 6,5	4,5 - 5,9	Licht verhoogd
	6,5 - 8,0	5,9 - 7,3	Verhoogd
	> 8,0	> 7,3	Sterk verhoogd

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen. Zonder cholesterol kan het lichaam niet goed functioneren, maar te veel ervan is schadelijk. Het meeste cholesterol maakt het lichaam zelf uit de lever, een klein gedeelte neemt het rechtstreeks op uit de voeding. Normaal gesproken maakt het lichaam precies voldoende om goed te functioneren.

Het totaalcholesterolgehalte bestaat uit verschillende soorten cholesterol. De twee belangrijkste soorten cholesterol zijn LDL- en HDL-cholesterol. LDL-cholesterol is het 'slechte' cholesterol en nestelt zich gemakkelijk in de wanden van de slagaders. De slagaders vernauwen en slibben dicht. Dit proces heet slagaderverkalking. Hoe meer uw slagaders vernauwd zijn, hoe groter het risico op een hart- of vaatziekte.

HDL-cholesterol is het 'goede' cholesterol en voert het teveel aan LDL af naar de lever. Via de lever komt het cholesterol terug in de darmen en verlaat het uw lichaam via de ontlasting.

Het totaalcholesterolgehalte is niet voldoende om met zekerheid vast te stellen of u een verhoogd cholesterolgehalte heeft. De verhouding tussen het totaalcholesterolgehalte en de HDL-cholesterol, oftewel de cholesterolratio, is een goede voorspeller voor hart- en vaatziekten. Hoe hoger het HDL-cholesterol, hoe lager de cholesterolratio. En dat is gunstig.

## Vetpercentage (%)

	< 15,3	Te laag
	15,3 - 20,7	Uitstekend
	20,8 - 23,4	Goed
	23,5 - 26,6	Gemiddeld
27,9 >	26,7 - 31,1	Matig
	> 31,2	Slecht

Het vetpercentage geeft aan wat de verhouding is tussen het gewicht van uw vetmassa en de rest van uw lichaam. Een te hoog verpercentage is een risicofactor voor diabetes en hart- en vaatziekten. Daarnaast vormt een te hoog vetpercentage een verhoogd risico voor vroegtijdige of versnelde artrose van (grote gewichtdragende) gewrichten. Een te hoog vetpercentage kan ook de sportprestaties negatief beïnvloeden. Vooral voor duursporters is het van belang om een laag vetpercentage te hebben, omdat zij anders onnodig veel inactieve massa moeten meenemen. Echter, het is ook van belang om een niet te laag vetpercentage te hebben. Dit kan ernstige gezondheidsklachten veroorzaken. Vetten zijn namelijk nodig om te kunnen herstellen van inspanningen. Gezonde vetten, die je kunt vinden in zalm, noten, olijfolie en pindaakaas, helpen de gewrichten sneller te herstellen na een zware training. Sportprestaties kunnen daarom terug lopen bij een te laag vetpercentage. De normwaarden voor vetpercentage zijn leeftijds- en geslachtsafhankelijk.

Taille omtrek (cm)	103
Heupomtrek (cm)	102

## Taille-heup ratio

	M	V	
	< 0,9	< 0,8	Normaal
	0,9 - 1,0	0,8 - 0,85	Licht verhoogd
1,01 >	> 1,0	> 0,85	Verhoogd

De taille-heup ratio geeft de verhouding tussen de hoeveelheid vetweefsel rondom de taille en de heupen weer. De taille-heup ratio is een goede voorspeller voor de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Vet rondom de taille en buik is namelijk ongezonder dan vet op de heupen en billen.

## Cardio Respiratoire Fitness

Ergometer type: Fiets  
 Test type: Maximaal  
 Inspanningsprotocol: Bike Ramp 20 W/min

### Maximale zuurstofopname (ml/Kg/min)

26,0 >	< 26,5	Slecht
	26,5 - 30,2	Matig
	30,2 - 33,6	Gemiddeld
	33,6 - 38,1	Goed
	38,1 - 45,2	Uitstekend
	> 45,2	Superieur

De maximale zuurstofopname (VO<sub>2</sub>max) geldt als dé maat voor uithoudingsvermogen. De maximale zuurstofopname is afhankelijk van het functioneren van de longen, de bloedsomloop, het hart en de spieren. Het geeft aan hoe efficiënt het lichaam zuurstof via de longen, het hart en de bloedsomloop naar de spieren transporteert voor het vrijmaken van energie. Een hoge VO<sub>2</sub>max waarde verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en is belangrijk voor het leveren van duurprestaties. De normwaarden voor maximale zuurstofopname zijn leeftijds- en geslachtsafhankelijk.

## Overzicht

	VO <sub>2</sub> /Kg ml/Kg/min	VE l/min	Rf b/min	HF sl./min	Weerstand watt
<b>Piek Waardes</b>					
00:12:30	26	83	43	162	208
<b>Anaerobe Drempel</b>					
00:10:00	18,5	45,4	23	<b>138</b>	159

De anaerobe drempel, oftewel het verzuringspunt of omslagpunt, is het punt waarop de spieren beginnen te verzuren. Melkzuur (lactaat) is een afvalproduct van de energielevering in ons lichaam. Op de anaerobe drempel is de intensiteit zo hoog dat het lichaam snel veel energie moet leveren en hierbij wordt zoveel melkzuur aangemaakt dat dit zich gaat ophopen in de spieren. Deze verzuring zorgt ervoor dat de spieren niet goed meer kunnen functioneren en de inspanning uiteindelijk gestaakt moet worden. Hoe hoger de anaerobe drempel ligt, hoe langer de inspanning op die bepaalde intensiteit kan worden volgehouden.

De anaerobe drempel wordt bepaald aan de hand van de ventilatie (ademhaling) en zuurstofopname. Als de intensiteit van de inspanning het maximum nadert, is er een moment dat de ventilatie buitenproportioneel toeneemt in vergelijking tot de zuurstofconsumptie. Door sneller te gaan ademen wordt meer CO<sub>2</sub> uitgeademd, waardoor verzuring nog even wordt tegen gegaan, totdat ook dit z'n maximum heeft bereikt.

**VO<sub>2</sub>/Kg** = maximale zuurstofopname: zie hierboven voor uitleg  
**VE** = ventilatie: aantal liter lucht dat per minuut wordt ingeademd  
**Rf** = respiratoire frequentie: aantal ademteugen per minuut  
**HF** = hartfrequentie: aantal hartslagen per minuut

## Trainings Zones

### **Hersteltraining (< 80% AD)**

Hartslag (sl./min.): < 110

Hele lage intensiteit voor warming-up en cooling-down. Versnelt het herstel na een zware inspanning.

### **Vetverbranding / Extensieve duurtraining (80-90% AD)**

Hartslag (sl./min.): 110 - 124

Lage intensiteit voor het ontwikkelen of bijhouden van het basis- uithoudingsvermogen. De energie wordt aeroob (=met zuurstof) geproduceerd en is voornamelijk gebaseerd op vetverbranding. Optimale trainings- intensiteit voor ongetrainde en zwaarlijvige personen. In deze zone dient 2-3 keer per week getraind te worden voor minimaal 30 minuten.

### **Uithoudingsvermogen / Intensieve duurtraining (90-98% AD)**

Hartslag (sl./min.): 124 - 135

Gemiddelde intensiteit voor het ontwikkelen of bijhouden van het basisuithoudingsvermogen en het verbeteren van duurprestaties. Samen met de zone 'extensieve duurtraining' is dit de belangrijkste trainingszone. Er dient voornamelijk in deze twee zones getraind te worden om de fitheid en gezondheid te bevorderen. Bovendien zorgt training in deze zones ervoor dat er een basis wordt gelegd voor de trainingen in de hogere zones.

### **Drempel / Extensieve intervaltraining**

Hartslag (sl./min.): 135 - 149

Hoge intensiteit in de aerobe-anaerobe (van 'met zuurstof' naar 'zonder zuurstof') overgang voor het ontwikkelen van het krachtuithoudingsvermogen en het aerobe uithoudingsvermogen. De energieproductie is bijna volledig gebaseerd op koolhydraatverbranding. Deze zone wordt voornamelijk gebruikt bij intervaltraining en is geschikt voor ambitieuze sporters waarbij het basis- uithoudingsvermogen goed ontwikkeld is.

### **V02max / Intensieve intervaltraining**

Hartslag (sl./min.): 150 - 162

Heel hoge intensiteit voor het ontwikkelen van snelkracht en snelheid- uithoudingsvermogen en voor het ontwikkelen van de anaerobe capaciteit. De intensiteit ligt boven de anaerobe drempel en vlakbij de maximale hartslag en zuurstofopname. Training in deze zone is alleen geschikt voor zeer goede (wedstrijd)sporters die volledig gezond zijn.

Deze test is uitgevoerd op een fietsergometer en dit zijn dan ook de hartslagzones voor fietsen.

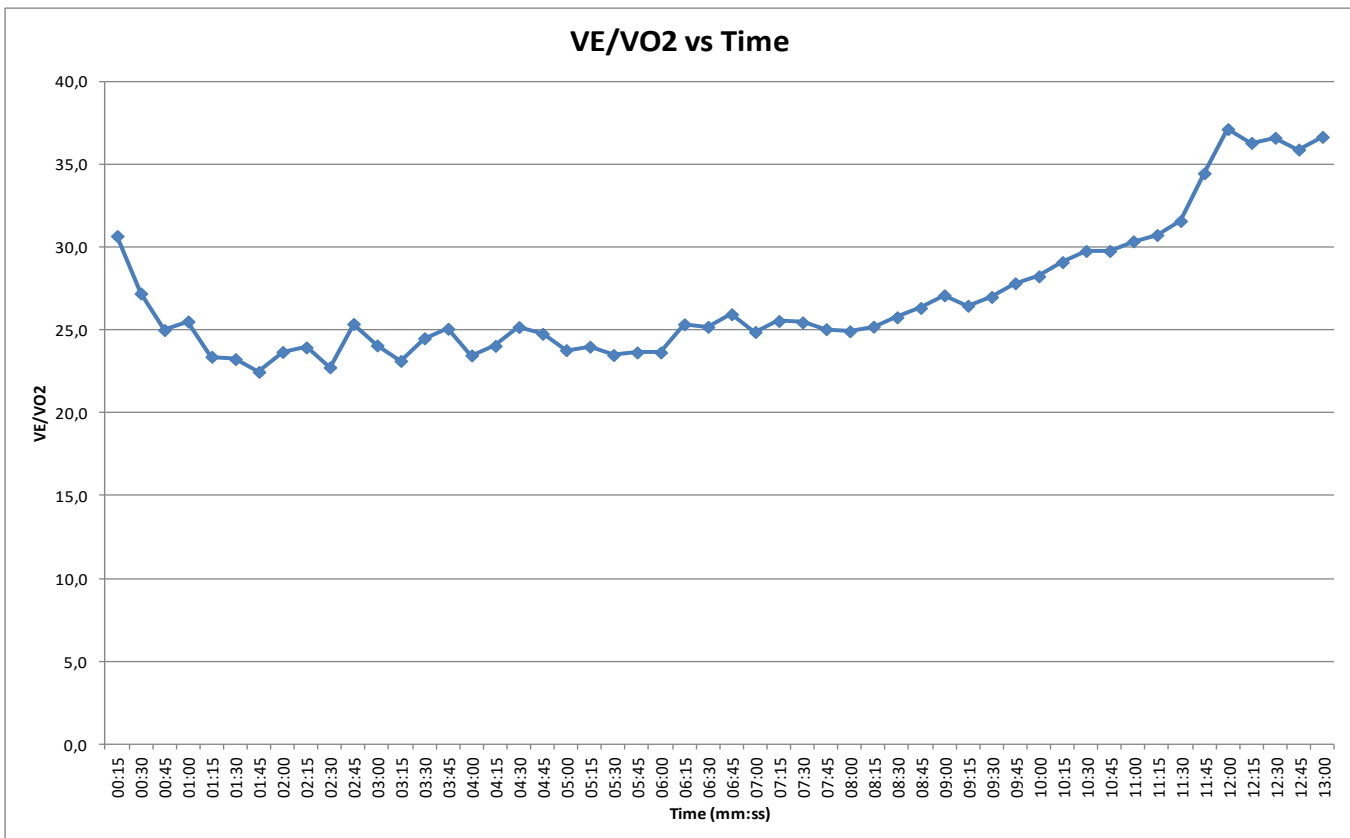
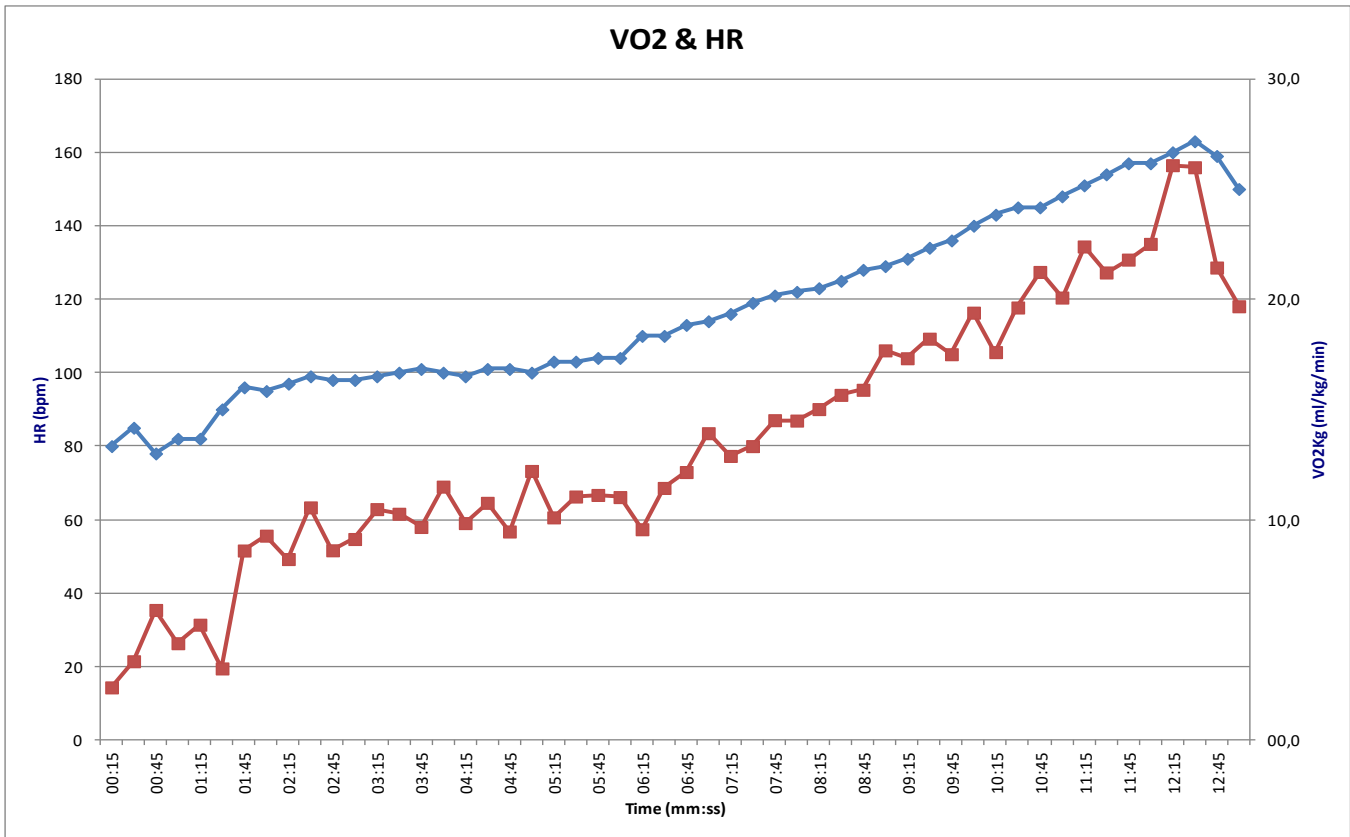
Pas de hartslagzones op de volgende manier aan als u een ander soort activiteit doet:

(Hard)lopen: +10 sl./min.

Zwemmen: -10 sl./min.

Schaatsen: +5 sl./min.

Crosstraining: +5 sl./min.



## Samenvatting gezondheidsfactoren

Beste meneer X,

Van de gemeten gezondheidsfactoren, heeft uw **bloeddruk** een positieve invloed, hebben uw **cholesterolratio** en **vetpercentage** een licht negatieve invloed en hebben uw **taille-heup ratio** en **uithoudingsvermogen** een negatieve invloed op uw gezondheid.

## Aanbevelingen

Het is niet nodig om contact op te nemen met uw huisarts, maar het is wel aan te raden dat u uw cholesterolratio, vetpercentage en taille-omvang naar beneden en uithoudingsvermogen omhoog brengt om uw gezondheid te bevorderen.

In bijna alle gevallen is het zo dat een gezonde levensstijl een goede invloed heeft, dus:

- \* niet roken
- \* voldoende bewegen: 5 keer per week minimaal 30 minuten bewegen op gemiddelde intensiteit of 3 keer per week minimaal 20 minuten intensief bewegen
- \* gezond eten: minimaal 200 gram groenten en 2 stuks fruit, 1 a 2 keer per week vette vis (zalm, makreel, haring), minder dan 10% van alle calorieën per dag uit verzadigde vetten (roomboter en margarine in een wikkel, volvette kaas, volle melkproducten, (vet) vlees, chocolade, koek, gebak en snacks) en maximaal 6 gram zout per dag
- \* alcohol met mate drinken (mannen niet meer dan drie glazen per dag en vrouwen niet meer dan twee glazen per dag)
- \* afvallen bij overgewicht: hiervoor is het belangrijk om zowel meer te bewegen als op uw voeding te letten

**U heeft een GezondheidsTest gedaan bij TopFitTest. Wij hopen dat u met dit rapport een eerste inzicht heeft gekregen in een aantal belangrijke gezondheidsfactoren. Heeft u nog vragen, dan kunt u ons bereiken via de telefoon (06-13772565), via de mail ([info@topfittest.nl](mailto:info@topfittest.nl)) en via onze website ([www.topfittest.nl](http://www.topfittest.nl)).**

Met vriendelijke groet,

**TopFitTest**

**Postadres:** Roodeswerf 33, 1711 KM Hensbroek

**Bezoekadres:** Dobber 9, 1713 GK Obdam

**M:** 06-13772565

**E:** [info@topfittest.nl](mailto:info@topfittest.nl)

**W:** [www.topfittest.nl](http://www.topfittest.nl)