



# FIT TEST

[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



Aan je taille kan je vaak goed zien hoe het met je gezondheid is gesteld

Taille omvang meten:

Met een meetlint op het smalste gedeelte tussen je onderste ribben en je heupbot; adem diep in en na je uitademing meet je.

Een gezonde taille omvang is volgens de Nederlandse gezondheidsnorm voor een vrouw tussen de 68-80 cm.

en voor een man tussen 79-94 cm.



Boven deze waarden brengt het verschillende risico's op het gebied van hart- en vaatziekten met zich mee.

[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



Deze checklist gaat op leeftijd,  
check nu of je fit bent!



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



slaagt om >>>

## Tussen 18-30 jaar

- 5 kilometer hardlopen in 30 minuten.
- 20 Burpees\* achter elkaar doen.
- Een plank\* 1 min. volhouden

## Tussen 30-40 jr.

- 1,5 km hardlopen in minder dan 9 min.
- Een plank\* 45 sec. volhouden
- Iets kunnen optillen dat meer dan de helft van je lichaamsgewicht weegt



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



## Tussen 40-50 jaar

- 60 seconden achter elkaar sprinten
- 10 push-ups\* doen zonder te stoppen
- Je tenen comfortabel kunnen aanraken terwijl je met benen gestrekt staat

## Tussen 50-60 jaar

- Op een gematigd tempo kunnen hardlopen voor 60 seconden
- 5 burpees\* doen achter elkaar
- Met je benen gekruist op de grond gaan zitten zonder je handen te gebruiken, en dan opstaan



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



## Tussen 60-70 jaar

- Regelmatig meer dan 10.000 stappen per dag zetten
- 12 squats\* doen zonder te stoppen
- Je vingertoppen elkaar laten raken met één hand over je schouder en één achter je rug

## 70+

- 1,5 kilometer wandelen in minder dan 15 min.
- Een trap met 10 treden probleemloos opklimmen binnen 30 sec.
- Opstaan van een stoel zonder handen of armen te gebruiken, en dat 12 keer herhalen in 30 seconden



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



# PLANK



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



# SQUAT



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)





# BURPEE



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)



# PUSH-UP



[WWW.SPIRITANDSPORTS.COM](http://WWW.SPIRITANDSPORTS.COM)