

## Conditie



### Duuruithoudingsvermogen

Bij een sub-maximale inspanningstest wordt het duuruithoudingsvermogen gemeten. Dit wordt uitgedrukt in VO<sub>2</sub>max (maat voor de zuurstofopname in het lichaam). Hiermee wordt een inschatting gemaakt van de conditie aan de hand van de gefietste weerstand, hartslag, gewicht en leeftijd.

Een goed duuruithoudingsvermogen is de basis voor sport beoefening. Door middel van een passend bewegingsprogramma kan het duuruithoudingsvermogen vrij snel verbeterd worden. Het verbeteren van het duuruithoudingsvermogen zorgt voor een verschuiving van de vermoeidheidsgrens, verhoogt de belastbaarheid en bevordert het plezier tijdens lichamelijke activiteiten. Een onvoldoende duuruithoudingsvermogen betekent dat men al bij korte duurinspanning (bijvoorbeeld traplopen) vermoeid en in ademnood raakt. Het hart- en vaatstelsel wordt eerder zwaar belast bij een gering duuruithoudingsvermogen. Tevens treedt geestelijke vermoeidheid hierbij eerder op. Over het algemeen kan gesteld worden dat bij mensen met een gering duuruithoudingsvermogen het niveau van belastbaarheid lager ligt dan bij mensen met een goed duuruithoudingsvermogen.

		sterk verhoogd risico	verhoogd risico	grenswaarde	goed	erg goed
mannen	20 t/m 29 jaar	< 39	39 – 43	44 – 51	52 – 56	> 57
	30 t/m 39 jaar	< 34	35 – 39	40 – 47	48 – 51	> 52
	40 t/m 49 jaar	< 30	31 – 35	36 – 43	44 – 47	> 48
	50 t/m 59 jaar	< 25	26 – 31	32 – 39	40 – 43	> 44
	> 60 jaar	< 21	22 – 26	27 – 35	36 – 39	> 40
vrouwen	20 t/m 29 jaar	< 29	29 – 34	35 – 43	44 – 48	> 49
	30 t/m 39 jaar	< 27	28 – 33	34 – 41	42 – 47	> 48
	40 t/m 49 jaar	< 25	26 – 31	32 – 40	41 – 44	> 46
	> 50 jaar	< 21	22 – 28	29 – 36	37 – 41	> 42