|  |  |
| --- | --- |
| *Naam cursist (Exame kandidaat)* | Persoon X |
| *Naam opleidingsinstituut* | COI |
| *Naam leerbedrijf (Fitnesscentrum)* | Club X |
| *Naam begeleider* | Begeleider X |

|  |
| --- |
| Benoem de test en de complete mogelijkheden en doelstellingen hiervan |
| 1. De Astrand-test

Bij de Astrand-test is het de doelstelling om doormiddel van een submaximale fietstest het maximale zuurstof-opnamevermogen te meten. Het is een belangrijke maat voor het uithoudingsvermogen.1. 1 RM schattingstest, om belasting voor oefening van kuit en voet zo goed mogelijk uit te voeren.

Bij de 1RM schattingstest is het doel om de maximale kracht te schatten. Op basis van trainingservaring kiest men een gewicht uit dat rond de 10 herhalingen technisch juist uitgevoerd kan worden. Test is geschikt voor beginners. |

|  |
| --- |
| Omschrijf de juiste doelgroep en onderbouw deze ook voldoende om tot deze conclusie te kunnen komen |
| De testen heb ik gemeten bij een vrouw die 2 keer per week komt trainen in de Sport en Zorg groep. In deze groep zitten mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, autisme, parkinson en Ziekte van Huntington.Mevrouw waarbij ik de testen heb uitgevoerd heeft de Ziekte van Huntington. De keuze dat ik voor de Astrand-test heb gekozen en de 1RM inschattingtest zal ik onderbouwen.De Astrand-test is een cardiovasculaire testmethode. Deze test is een submaximale fietstest ter bepaling van het maximale zuurstof-opnamevermogen. Een belangrijke maat voor het uithoudingsvermogen. Mevrouw wil het hardlopen weer gaat oppakken en doormiddel van de Astrand-test wil ik na 8 en 16 weken bepalen of haar uithoudingsvermogen is verbeterd. Het is een test wat niet al te belastend is voor mevrouw.Het voordeel is dat de test bij iedereen afgenomen kan worden zonder enige risico’s. Door de Ziekte van Huntington worden bepaalde delen van de hersenen aangetast en dit kan zich uiten in o.a. onwillekeurige bewegingen die langzaam verergereren, verstandelijke achteruitgang en een verscheidenheid van psychische symptomenen.Door de ziekte zal de conditie van mevrouw langzaam achteruit gaan. Doordat deze test inzicht geeft en niet te belastend is heb ik deze test uitgekozen, omdat je goed inzicht krijgt in haar uithoudingsvormogen op het moment van de test.De 1RM schattingstest is een test waarbij je de maximale kracht gaat meten. Het is een test waarbij je een gewicht uitkiest dat rond de 10 herhalingen technisch juist uitgevoerd kan worden. Omdat de test geschikt is voor beginners heb ik voor de schattingstest gekozen. Gezien de medische achtergrond van mevrouw heb ik ervoor gekozen om geen 1RM test te doen. De 1RM schattingstest is redelijk veilig, maar wat minder nauwkeurig. Een schatting is voldoende en omdat we de spieren willen verlengen en geen hypertrofie willen vormen, ligt de nadruk meer op de herhalingen dan de daadwerkelijke kracht.Tevens gaat we de herhalingen opvoeren en wordt er een beginnersschema bijgehouden, kan de 1RM schattingstest goed dienen als uitgangspunt.1RM schattingstest heb ik uitgevoerd op de calf raise. Mevrouw heeft januari 2017 een operatie gehad in verband met een morton neuroom in haar voet. Doordat mevrouw het morton neuroom had heeft ze ruim een jaar niet kunnen sporten en het lopen ging moeizaam.Ze voelt dat de spieren in haar linker voet zijn verstijfd en hierdoor moeizamer kan lopen en sporten omdat ze een jaar weinig beweging heeft gehad. Door mevrouw oefeningen op de calf raise te laten doen met 50% van haar 1RM en de herhalingen in 16 weken uit te bouwen, is het doel om de spieren te verlengen er dat mevrouw hierdoor meer dorsaalflexie met haar voet kan uitvoeren. |

|  |
| --- |
| Omschrijf de test op de juiste manier (technische uitvoering) (test protocol) |
| 1. De Astrand-test.

\*Laat mevrouw op de fiets plaatsnemen en stel de hoogte van het zadel in. \*Controleer de hartslagmeter\*Bepaal de belasting/weerstand:middels de vragen in het boek uit Hoofdstuk 4.Hieruit blijkt dat mevrouw een weerstand van 75-100 mag hebben. Hierbij neem ik de ondergrens bij het instellen in verband met haar medische achtergrond en haar leeftijd (45 jaar).\*Eerste twee minuten laten fietsen op circa 50 Watt met 60 omwentelingen/minuut.\*Vervolgens weerstand verhogen naar 75 Watt, hierbij controleren of mevrouw trapfrequentie van 60 omwentelingen/minuut heeft. \*Mevrouw moet 6 minuten submaximaal fietsen. Wattage heb ik opgevoerd, omdat mevrouw lager dan <125 slagen/min zat \*Hartslagfrequentie ligt aan het eind van de test tussen de 125 en 170 slagen per minuut.\*Hartslag 5e minuut: 150\*Hartslag 6e minuut: 156\*Wattage 6e minuut 125Na twee minuten zat mevrouw op 110 slagen per minuut. En hierdoor heb ik het wattage gedurende de test opgehoogd. Dit was goed te doen voor mevrouw.\*Uit de tabel is af te lezen dat de bijgehorende maximale zuurstofopnamevermogen overeenkomt met 2,8 l/min.Uitgerekend in ml/min/kg is dit 2800/82= 34,1.\*Deze waarde betekent dat mevrouw een gemiddelde maximale zuurstofopnamevermogen heeft.2. 1RM schattingstest\*Voordien heb ik samen met een collega bepaald welk gewicht ik zou gebruiken, waarbij mevrouw de oefening rond de 10 herhalingen technisch juist uitgevoerd kan worden.Dit gewicht is geschat op 25 kg met de calf raise.\*Vervolgens heb ik mevrouw uitleg geven over de test en mevrouw plaats laten nemen op de calf raise. Hierbij de stoel op de juiste afstand ingesteld (knieen licht gebogen, niet overstrekken).\*Mevrouw heeft het aantal herhalingen gemaakt wat maximaal haalbaar was.\*Aantal herhalingen wat mevrouw kon maken waren er 8.\*Uit de schattingstabel komt 80% van de maximale kracht.\*Teruggerekend naar wat ongeveer de 1RM is, is dat 100/80=1,25 x 25 kg = 31,25.\*De calf raise oefeningen gaan we uitvoeren aan de hand van de richtlijn van Intensiteit en omvang per fitness niveau en hiervoor is Fitness niveau 1 gekozen.Fitness niveau 1Intensiteit :30-55% van 1RMHerhalingen: 20-30 herhalingenSeries: 1Gekozen om 50% van haar 1 RM te gebruiken, dit is 15 kg met 20 herhalingen en dit uitbouwen naar 30 herhalingen. |

|  |
| --- |
| Omschrijf (met voorbeeld) hoe de testen binnen het fitnesscentrum verwerkt worden |
| Bij Club X wordt gewerkt met het programma ClubPlanner. Men maakt hierin de afspraken en vervolgafspraken en hier worden ook de testresultaten in verwerkt.Per klant kan er een klantenkaart aangemaakt worden, hier kun je de afspraken inplannnen en onder het tabblad ‘testen’ kun je de testresultaten verwerken. Vervolgens kan bij een tweede test een nieuwe opmerkingen worden geplaatst en krijg je de oude meetresultaten te zien. |

|  |
| --- |
| Omschrijf (met voorbeeld) hoe de testen richting klant gepresenteerd worden |
| De testen worden voordien met de klanten besproken en of ze de testen willen uitvoeren.Hierbij wordt het doel van de test uitgelegd en hoe vaak men de test wil herhalen om een goed inzicht te krijgen in het verloop.Welke testen er worden gedaan, is afhankelijk van het doel van de klant.Als de test is afgenomen wordt dit verwerkt in Clubplanner en worden de resultaten met de klant besproken.Hierbij worden de testresultaten van de klant vergeleken met de algemene richtlijnen en kan men daar een conclusie uit trekken.Hierbij geeft de fitnessintstructeur adviezen die gericht zijn voor de klant en wat na de testen van toepassing is. |

|  |
| --- |
| Formuleer de adviezen op een professionele en juiste manier |
| Voor mevrouw zou het advies zijn om haar uithoudingsvermogen te verbeteren doormiddel van meer cardiovasculaire training. Mevrouw wil zelf graag meer sporten en vindt hardlopen leuk om te doen. Hier heb ik op ingespeeld en omdat teveel krachtoefeningen niet goed zijn voor haar spieren en zenuwstelsel hebben we een combinatie gemaakt. Belangrijk is om rekening te houden met haar medische welzijn. Het feit is dat mevrouw achteruitgaat, dus niet te hoge doelen stellen en mocht het niet haalbaar zijn dan de doelen aan te passen.Advies is om:1. 2 keer per week 30 minuten hard te lopen doormiddel van een opbouwschema.
2. 2 keer per week 20 herhalingen met calf raise. Dit uitbouwen naar 30 herhalingen gedurende 16 weken. Spierverlengende oefeningen en geen hypertrofie vormen.
3. Goede leefstijl hanteren. Mevrouw heeft niet als hoofddoel vallen, maar hoop wat kwijt te raken door meer te sporten. Hierbij zal mevrouw ook moeten letten op haar voeding. Door mevrouw op 2000 kcal per dag te zetten hoopt ze af te vallen, mocht dit niet voldoende zijn dan verlagen we de kcal naar 1500-1800 kcal.
 |

|  |
| --- |
| Onderbouw het waarom van de adviezen vanuit de juiste denkbeelden en theorieën |
| Voor mevrouw zou het advies zijn om haar uithoudingsvermogen te verbeteren doormiddel van meer cardiovasculaire training. Mevrouw wil zelf graag meer sporten en vindt hardlopen leuk om te doen. Hier heb ik op ingespeeld en omdat teveel krachtoefeningen niet goed zijn voor haar spieren en zenuwstelsel hebben we een combinatie gemaakt. Belangrijk is om rekening te houden met haar medische welzijn. Het feit is dat mevrouw achteruitgaat, dus niet te hoge doelen stellen en mocht het niet haalbaar zijn dan de doelen aan te passen.Advies om 2 keer per week hard te lopen is gericht op continue duurtraining met uitbouw naar interval training extensieve intensiteit, waarbij men minimaal 2 keer per week moet hardlopen. Het is voor mevrouw lichamelijk niet haalbaar om meer te sporten en de intensiteit moet niet te hoog zijn in verband met haar medische achtergrond. Daarbij heeft mevrouw eerder kans op blessures en moet je rekening houden met een wat lagere intensiteit.Doordat we de spieren willen rekken en het doel geen hypertrofie is, heb ik de 1RM naar 50% gezet met meer herhalingen en bewust gekozen om geen hogere 1RM te doen. Bij een hogere 1 RM heb je als doel om minder herhalingen te maken met meer kracht en dat is niet het doel.Daarbij wil ik de herhalingen rustig uitbouwen omdat mevrouw een minder evenwicht heeft in haar lichamelijke conditie.Gericht op het gewicht mag een vrouw gemiddeld 2000-2500 kcal per dag nuttigen. Bij mevrouw staat kwaliteit van leven voorop. Alles wat we doen en haalbaar is, is een enorme mijlpaal.Hierbij moet altijd gedacht worden aan de kwaliteit van leven en wat mevrouw er zelf voorover wil hebben en wat reeel is.Omdat mevrouw wil genieten van het leven en niet als hoofddoel heeft om meerdere kilo’s af te vallen heb ik de kcal innname op 2000 gezet. Eerst moet mevrouw ervaren hoe dit gaat. Wil ze na een aantal weken het doel verleggen dan is dit mogelijk, maar valt mevrouw door 2000 kcal per dag af en door 2 keer per week te sporten dan is het doel van mevrouw gehaald. Het doel ligt maar op het sporten en het plezier in het sporten.Het lotgenotencontact is in de Sport en Zorg groep erg belangrijk en het is een hechte groep.  |