

## Normaalwaarden Vitaliteitstest

Onderstaande gegevens worden gebruikt als normaalwaarden voor de uitslagen van de verschillende testen. Deze normaalwaarden komen voort uit onderzoek en zijn vaak een 'gemiddelde' van een grotere populatie.

Voor een professionele en persoonlijke interpretatie van de uitslagen kunt u contact opnemen met Nijenhuis Vitaliteitstraining.

Arend Nijenhuis  
Nijenhuis Vitaliteitstraining  
Fysiotherapeut

[www.vitaliteitstraining.nl](http://www.vitaliteitstraining.nl)  
[info@vitaliteitstraining.nl](mailto:info@vitaliteitstraining.nl)  
06 - 34 85 62 21

Rabobank 0177 82 76 02  
KvK 56785348

### Bloeddruk:

Bovendruk	Onderdruk	
< 120	>80	Optimaal
<130	>85	Normaal
130-139	85-89	Hoog-normaal
140-159	90-99	Milde hypertensie
160-179	100-109	Matige hypertensie
180-209	110-119	Ernstige hypertensie
>210	>120	Zeer ernstige hypertensie

### Vetpercentage:

#### Mannen

Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
15 – 29	← 8 %	8 – 18 %	18 – 24 %	24 % →
30 – 39	← 11 %	11 – 20 %	20 – 26 %	26 % →
40 – 49	← 13 %	13 – 22 %	22 – 28 %	28 % →
50 – 59	← 15 %	15 – 24 %	24 – 30 %	30 % →
60+	← 17 %	17 – 26 %	26 – 34 %	34 % →

#### Vrouwen

Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
15 – 29	← 20 %	20 – 29 %	29 – 36 %	36 % →
30 – 39	← 22 %	22 – 31 %	31 – 38 %	38 % →
40 – 49	← 24 %	24 – 33 %	33 – 40 %	40 % →
50 – 59	← 26 %	26 – 35 %	35 – 42 %	42 % →
60+	← 28 %	28 – 37 %	37 – 44 %	44 % →

### BMI:

Mannen	Vrouwen	
< 20	> 18,6	Ondergewicht
20,1 – 25,0	18,7 – 23,8	Normaal gewicht
25,1 – 29,0	23,9 – 28,5	Overgewicht
30,0 – 40,0	28,6 – 40,0	Vetzucht / obesitas
> 40	> 40	Extreme vetzucht

Lichaamsgewicht in kilogrammen gedeeld door lichaamslengte in meters in kwadraat

### Saturatie in rust:

De saturatie ligt **normaliter tussen de 97 % en 98 %** zowel in rust als bij inspanning.

### Buikomtrek:

	Mannen	Vrouwen
Gezond	<94 cm	<80 cm
Ongezonder	94 – 99 cm	80 – 87 cm
Heel ongezond	>100 cm	>88 cm
Obesitas	>102 cm	>90 cm

### Risico gerelateerd aan de buikopvang / heupomvang:

Risico's op gezondheidsproblemen (obesitas, rugklachten, verminderde vitaliteit, eerder ziek, minder makkelijk bewegen, artrose) ten gevolge van vetophoping in de buik en wordt gezien als een betere voorspeller dan de BMI.

	Leeftijd	Laag risico	Matig risico	Hoog risico	Zeer hoog risico
Mannen	0-29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
	30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
	40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1,00	>1,00
	50-59	<0,90	0,90-0,96	0,97-1,02	>1,02
	60-100	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03
Vrouwen	0-29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
	30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
	40-49	<0,73	0,73-0,79	0,80-0,87	>0,87
	50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
	60-100	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,90	>0,90

### Gezondheidsrisico's door overgewicht:

- Hart en vaatziekten
- Suikerziekte
- Beroerte
- Botontkalking
- Dikke darmkanker
- Borstkanker
- Verhoogde bloeddruk
- Te hoog vetpercentage / cholesterol
- Valincidenten
- Depressie

**Gewichtsadvies:**

BMI	Middelomtrek	Advies
Goed	Goed	Blijf op gewicht
Goed	Midden	Kom niet aan
Goed	Hoog	Kom niet aan
Midden	Goed	Probeer niet aan te komen
Midden	Midden	Kom niet aan
Midden	Hoog	Probeer af te vallen
Hoog	Midden	Probeer af te vallen
Hoog	Hoog	Afvallen is aanbevolen

**Nederlandse Norm Gezond Bewegen****NNGB: om goede gezondheid te behouden**

Ten minste 5 van de 7 dagen 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging (ademhaling en hartslag toenemen). Voor mensen met overgewicht is dit 60 minuten per dag.

**Fitnorm: om goede conditie van hart- en vaatstelsel te krijgen**

3x per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging (sporten: zweten, kortere ademhaling, duidelijk hogere hartslag, vermoeidheid)

**Combinorm:**

Minimaal 1 van de 2 normen halen