

Protocol 1RM-schattingstest aan de hand van het (>) 10RM bij patiënten met chronisch hartfalen

RM = repetitie maximum = herhalingsmaximum.

Protocol

1. Kies een oefening.
2. Doe een warming-up.
3. Oefen de juiste technische uitvoering van de oefening.
4. Bepaal een begingewicht, laat de deelnemer zoveel mogelijk herhalingen uitvoeren, zo mogelijk met behoud van een goede techniek. Het begingewicht (in kg) noemen we Y.
(NB: Kies het begingewicht niet te hoog en in ieder geval zodanig dat de deelnemer ten minste 10 herhalingen kan volbrengen. Doe van te voren een adequate warming-up.)
5. Zoek in de tabel B3 het bijbehorende percentage op. Door overlap van het aantal herhalingen zijn er meerdere mogelijkheden. Dit percentage noemen we Z.

6. Bereken het 1RM met de volgende formule:

$$1RM = 100/Z \times Y$$

Y = begingewicht in kg

Z = het gevonden percentage in de tabel.

7. Realiseer je dat het een schatting is.

Het aantal herhalingen bij een bepaald belastingspercentage.

Belastingspercentage (% RM)	Aantal herhalingen
100	1
95	2 - 3
90	3 - 4
85	4 - 6
80	6 - 9
75	7 - 11
70	9 - 15
65	12 - 18
60	16 - 22
55	20 - 25
45	30 - 26
40	34 - 40

NB: Bij chronisch zieken en ouderen wordt het 1RM nooit rechtstreeks bepaald, omdat het risico op blessures te groot is.¹

Het 1RM kan worden afgeleid uit het 10RM. Het 10RM kan veilig worden bepaald met bovenstaand protocol.²

Literatuur

1. Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD, Després JP, Dishman RK, Franklin BA, Garber CE. American College of Sports Medicine Position Stand. The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. ACSM; 1998.
2. Jongert MWA, Koers H, Oudhof J. Poliklinisch beweegprogramma hartfalen. HIB, NVFH, TNO PG; 2004.