

Uitvoeringsstandaard 1RM test (Submaximaaltest)

Achtergrondinformatie:

De 1RM is het maximale gewicht dat je kunt tillen in een specifieke oefening met 1 herhaling (technisch goed uitgevoerd). Omdat dit het absolute maximum vraagt is dit vaak niet geschikt in de praktijk. Derhalve bestaat er een submaximale 1RM- test.¹

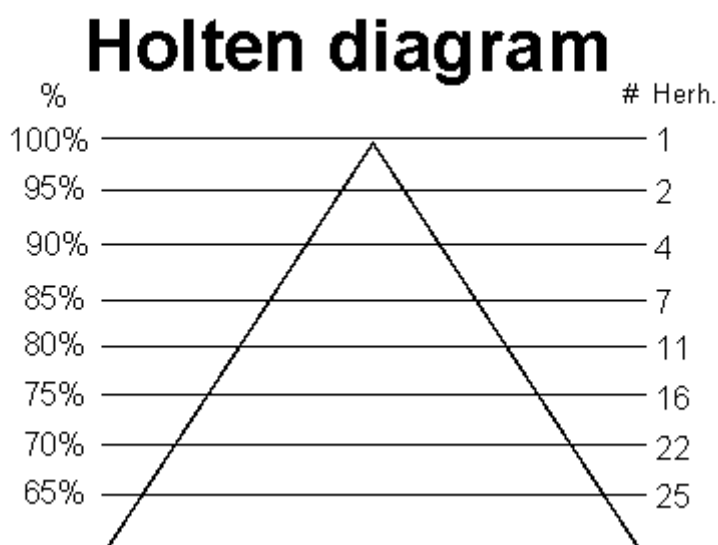
Benodigheden: Enkele lichte - of middelzware gewichten

Uitgangshouding:

Diverse uitgangshoudingen zijn mogelijk afhankelijk van de te testen spier. Echter dient altijd dezelfde uitgangshouding genomen te worden bij dezelfde spier.

Uitvoering:

Men vraagt de patiënt, bij een bepaalde beweging en bij een bepaalde (arbitrair door de fysiotherapeut gekozen) weerstand, het maximum aantal herhalingen dat hij kan volbrengen. Gebaseerd op de ingestelde weerstand en het aantal behaalde herhalingen kan men vervolgens de 1RM schatten met behulp van de Holten diagram.²



Berekening:

- De procenten aflezen in het Holten diagram die overeenkomen met het aantal herhalingen verricht door de patiënt
- Berekening van de 1RM-waarde:
$$\text{Gewicht in kg} \times (100\% / \text{behaalde \% in Holten diagram}) = 1\text{RM-waarde in kg}$$

Kanttekening:

Alhoewel de methode niet geheel vrij van veronderstellingen is en het resultaat slechts een ruwe schatting geeft van de werkelijke 1RM-waarde, is het een zeer praktische methode die goed bruikbaar is binnen de praktijk.

Referenties:

1. J.J Morree, M.W.A Jongert, G. Van der Poel; Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training; Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2006
2. Jacobsen F, Holten O, Faugli H, Leirvik R. Medical exercise therapy. Manual Therapy in Norway, 1992;7:19-22