

Het meten van uw spierkracht



Hoe wordt het gemeten?

De spierkracht in uw handen geeft een indicatie van de hoeveelheid spiermassa in uw lichaam. De kracht van uw handen kan worden gemeten met een handknijpkrachtmeter.

Wat is het doel van de meting?

De uitslag van de handknijpkrachtmeting geeft een indicatie van uw spiermassa en de conditie van uw lichaam.

Hoe verloopt de meting?

De meting met de handknijpkracht duurt enkele minuten. De meting wordt meestal verricht door een diëtist. Probeer u tijdens de meting rechtop en ontspannen te zitten. De handknijpkrachtmeter dient u bijvoorkeur met uw niet-dominante hand vast te houden met uw arm in een hoek van 90 graden. Vervolgens knijpt u zo hard mogelijk in het apparaat.



Voorbereiding meting

Geen.

Uitslag meting

Uitslag Handknijpkracht	
Datum	Niet dominante hand
1 ^e meting	Kg
2 ^e meting	Kg
3 ^e meting	Kg
Gemiddelde	Kg

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft kunt u contact opnemen met uw diëtist via onderstaand telefoonnummer.

Uw diëtist is

Sectie diëtetiek en voedingswetenschappen, VU medisch centrum.

Tel. secretariaat: 020 - 444 3410.