


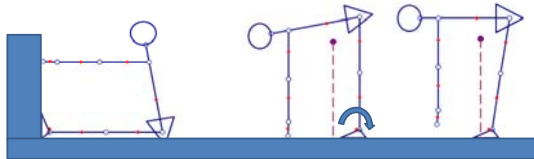


Vinger Bodem Afstand  
versus  
Sit and Reach

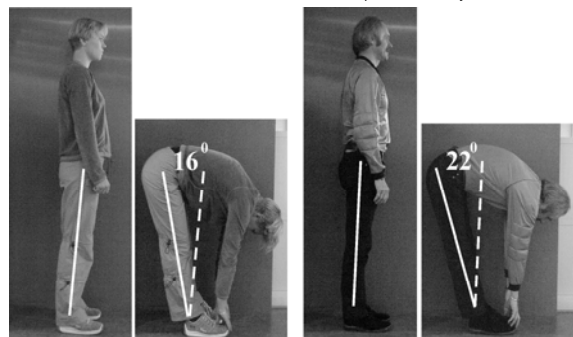
www.damcursus.nl  
Aad Lagerberg

Score bij sit and reach en bij vinger-bodem test



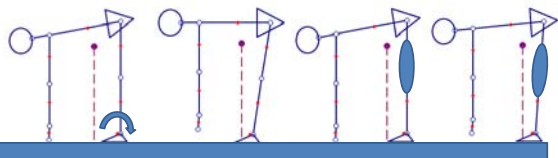
10 graden plantairflexie

Niet iedereen vertoont evenveel plantairflexie bij de test



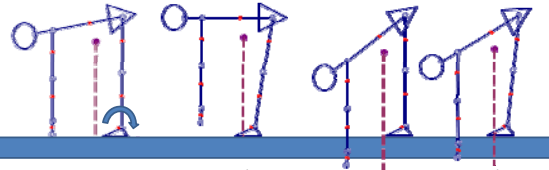
a b

Het effect van relatief zware benen (of lichte romp)

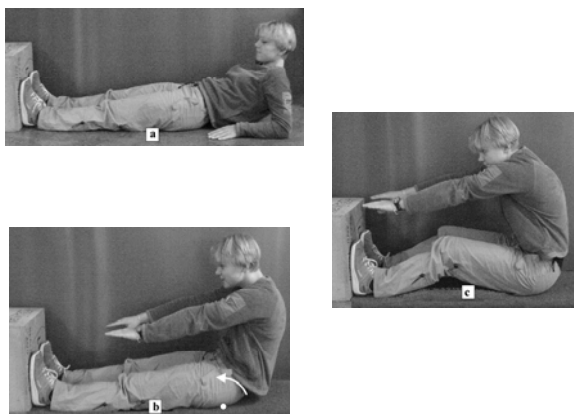


10 graden plantairflexie 5 graden plantairflexie

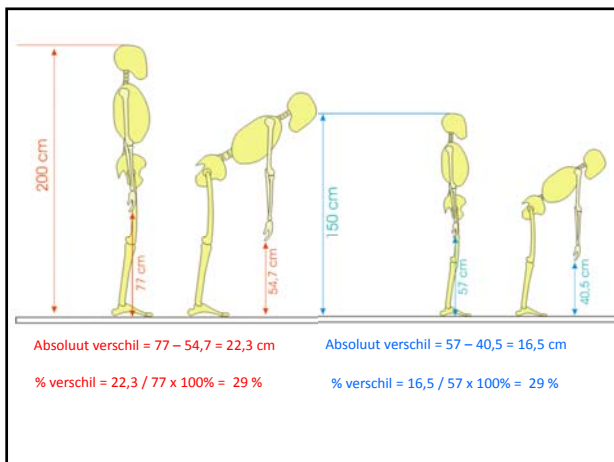
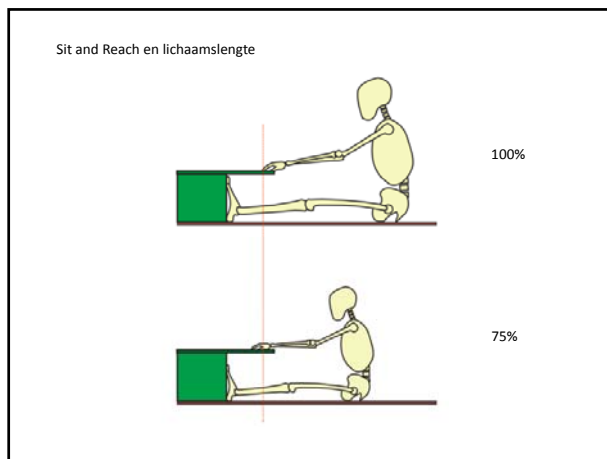
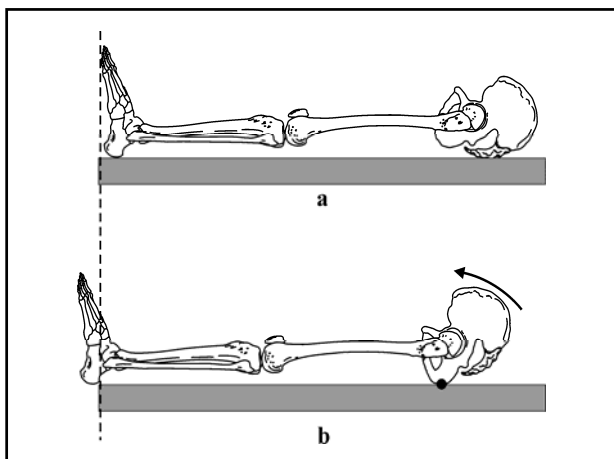
Het effect van lenigheid



10 graden plantairflexie 7 graden plantairflexie



a b c



**Aandachtspunten Sit and Reach**

- Testen op gladde vloer
- Bepaal in ruglig de afstand vingertop voetzool
- Bepaal in de testhouding opnieuw deze afstand
- Noteer alle waarden in een excelsheet
- Bepaal de niet genormaliseerde rangorde (op basis van Uitsluitend de afstand in de testhouding)
- Bepaal het % verschil. Wie is er dan winnaar?