

Het meten van uw spierkracht

Hoe wordt het gemeten?

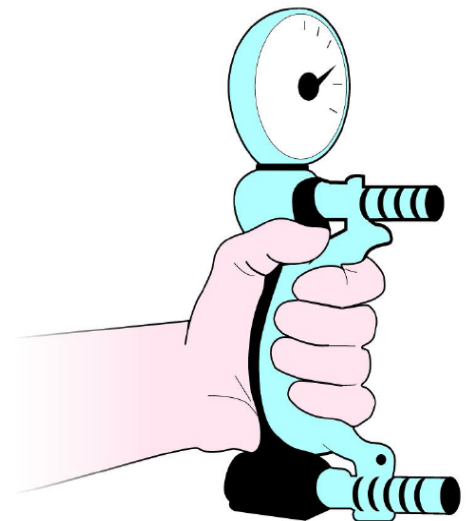
De spierkracht in uw handen zegt iets over de functie van uw spieren en geeft een indicatie van de hoeveelheid spieren (spiermassa) in uw lichaam. De kracht van uw handen wordt gemeten met een handknijpkrachtmeter.

Wat is het doel van de meting?

De uitslag van de handknijpkrachtmeting zegt iets over spierfunctie en geeft een indicatie van de hoeveelheid spiermassa in uw lichaam(en uw conditie).

Hoe verloopt de meting?

De meting met de handknijpkracht duurt enkele minuten. De meting wordt meestal verricht door een diëtist. Probeer tijdens de meting rechtop en ontspannen te zitten. De handknijpkrachtmeter dient u bij voorkeur vast te houden met uw arm in een hoek van 90 graden. Vervolgens knijpt u zo hard mogelijk in het apparaat. De meting wordt indien mogelijk bij beide handen uitgevoerd. Per hand zal u gevraagd worden ten minste 2, maar bij voorkeur 3 keer te knijpen. Voor de uitslag van de meting wordt gekeken naar de hoogste knijpkracht.



Vorbereiding meting

Geen.

Uitslag meting

Uitslag Handknijpkracht		
Datum	Rechts	Links
1 ^e meting	kg	kg
2 ^e meting	kg	kg
3 ^e meting	kg	kg

Op de volgende internetpagina kunt u een video zien over de handknijpkrachtmeting:

<https://voedingenbeweging.nu/uitleg-handknijpkracht/>

Scan de QR code om de video te bekijken.



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

Naam diëtist :

Telefoonnummer :

Datum :