

Toelichting van het meetinstrument

Ten repeated- Maximum (10RM)

09-04-2018

Review en invoer: E. van Engelen

1 Algemene gegevens

	Het meetinstrument heeft betrekking op de volgende categorieën
Lichaamsregio	Bovenste extremiteit, onderste extremiteit, Wervelkolom
Aandoening (ICD)	bewegingsapparaat
Domein 'Menselijk functioneren' (ICF)	Mobiliteit/bewegen

Let op: Het 10 RM is een submaximaal test die veel toegepast wordt als alternatief voor de 1RM test, waarbij ook diverse methodes en formules ontwikkeld zijn. Het 10 RM is een voorspelling en kan afwijken van het werkelijke maximum afhankelijk van de spiergroep, de meetmethode en persoonlijke factoren.

- *Korte beschrijving* → de spierkracht van alle spieren kan gemeten worden met behulp van de 1 RM (repeated maximum) krachtmeting. Echter zijn deze metingen vaak te belastend voor de patiënt en wordt in de praktijk veel gebruik gemaakt van de submaximaal testen. Een voorbeeld is de 10 RM test. Bij deze test is de belasting (meestal het gewicht) waarmee je precies 10 keer de gevraagde beweging kunt uitvoeren. Met behulp van de test kan de trainingsintensiteit bepaald worden¹.
- *Doelgroep* → De 10 RM test is generiek toe te passen.
- *Auteur:*
 - ✓ *Oorspronkelijke versie* → Diverse beschrijvingen echter oorspronkelijke auteur ontbreekt
 - ✓ *Nederlandse versie* →

Generieke informatie over het meetinstrument treft u aan in het toelichtingsformulier van de 1RM test.