

## Uitvoeringsstandaard 1RM test (Maximaaltest)

### Achtergrondinformatie:

De 1RM is het maximale gewicht dat je kunt tillen in een specifieke oefening met 1 herhaling (technisch goed uitgevoerd).

Benodigdheden: 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:

Standaard procedure ter bepaling van de 1RM<sup>1</sup>:

- A) Laat de persoon 20 herhalingen maken met een licht- of middelzwaar gewicht of weerstand. Doel hiervan is om een (oefeningspecifieke) 'voor-tonisering' op te wekken bij de betrokken spiergroepen en om de persoon in kwestie de correcte uitvoering van de beweging te laten demonstreren.
- B) Verdubbel daarna het gewicht/de weerstand en laat de persoon één herhaling maken met een vloeiende beweging over het hele bewegingstraject.
- C) Aansluitend dient het gewicht c.q. de weerstand steeds te worden verhoogd, waarbij op iedere verhoging een herhaling volgt, vloeiend en over het hele bewegingstraject.
- D) Dit gaat door totdat het gewicht bereikt is dat niet meer over het totale bewegingstraject verplaatst kan worden, of waarbij de beweging niet meer vloeiend (=gecoördineerd) verloopt. Het laatst gehaalde gewicht is het 1-RM. Het is aan te bevelen om het maximaalgewicht in vier (maximaal vijf) stappen te bereiken en tussen elke stap enkele minuten te rusten.

### Referenties:

- Gestel JLM van. Training van spierkracht en spierfunctie. Bohn Stafleu van Loghum, 1997.