

F4F

F Y S I E K E
P A R A A T H E I D

IT'S NOT ABOUT
BEING BETTER THAN SOMEONE ELSE
IT'S ABOUT BEING BETTER
THAN YOU WERE THE DAY BEFORE

Table of

CONTENTS

01 FYSIEKE PARAATHEID SCORE

Alle oefeningen werden zorgvuldig geselecteerd die het meest aanleunen bij de job gerelateerde functie-eisen.

02 F4F WEBSITE

Ondersteuning en begeleiding - workouts

03 THE TEAM

Alle collega's die ervoor gezorgd hebben dat dit protocol tot stand gekomen is.

04 F4F - PROTOCOL

Fysieke functie eisen vertaald naar de F4F fysieke paraatheid

05 F4F - PROTOCOL AANWIJZINGEN

"SCALING" en hoe wordt je score hierdoor beïnvloed.

06 F4F - PROTOCOL ONDERDELEN

Per onderdeel wordt de uitvoering en scoring van de oefening uitgelegd

07 OPVOLGING & BEGELEIDING

Vertaal je F4F Score naar de juiste workouts

- F4F - Foundation
- F4F - Activation
- F4F - Strenght
- F4F - Advanced





F4F

**BEING FIT FOR DUTY IS THE MOST BASIC
REQUIREMENT FOR EVERY
FIREFIGHTER - BOTH CAREER AND VOLUNTEER**

De F4F Fysieke Paraatheid is een gestandaardiseerd protocol ontwikkeld door Firefighters 4 Firefighters die alle fysieke eisen gerelateerd aan de job van hulpverlener in acht neemt en omzet in een algemeen Fysieke Paraatheidsscore.

Dit protocol laat je toe om je sterke en minder sterke punten te ontdekken en deze indien gewenst te optimaliseren adhv de F4F-kracht en cardio programma's.

VERGELIJK JE FYSIEKE
PARAATHEIDSSCORE MET JE
COLLEGA'S

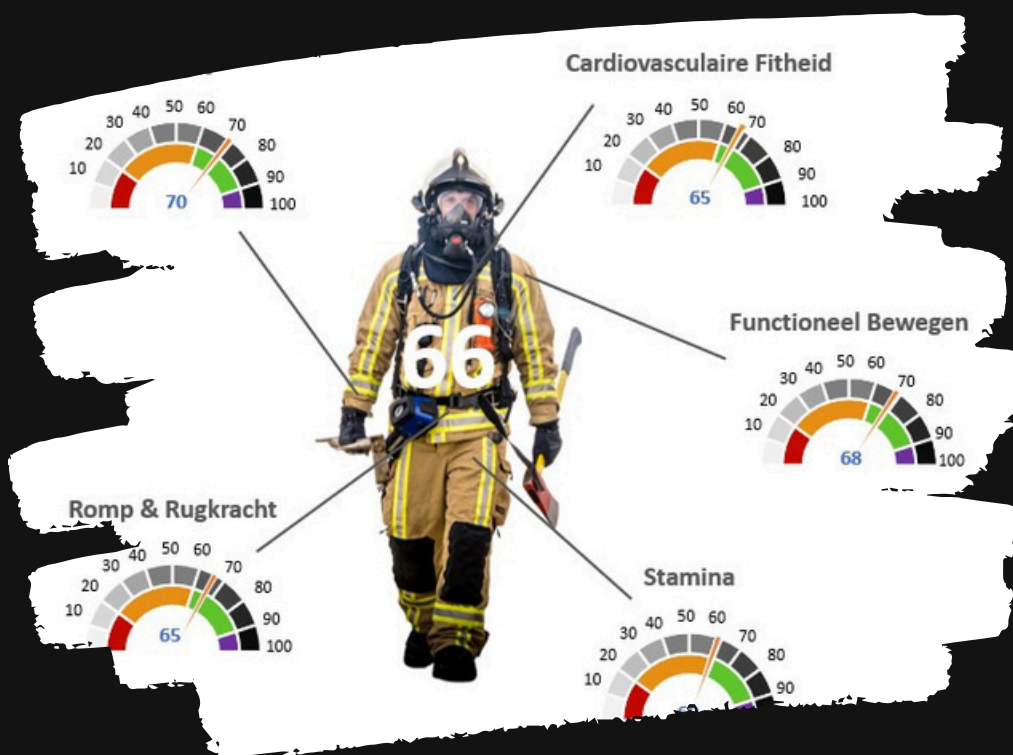


LET'S DO IT!

FYSIEKE PARAATHEID

SCORE

“Voorspelling van je huidige prestatie tijdens interventie gezien vanuit fitheidsparameters”



- Alle oefeningen werden zorgvuldig geselecteerd die het meest aanleunen bij de job gerelateerde functie-eisen.
- De scores per onderdeel zijn aangepast per geslacht, per leeftijdscategorie en werden ten opzichte van wetenschappelijke onderbouwde data uitgezet.
- De barometers geven je in één oogopslag inzicht in hoe je sterke punten je zwakkere punten compenseren. Dit stelt je in staat om snel uit te blinken in de diverse functievereisten van een hulpverlener.
- De onderdelen laten toe “scaled” oefeningen uit te voeren, aangepast voor collega’s met lage rug, knie en andere klachten.

F4F website

GRATIS

WORKOUTS

**"We Helpen Hulpverleners
Om Fit Te Worden En Te Blijven
Door Middel Van Regelmatige
Training, Ongeacht Hun Huidige
Conditieniveau."**

Is je Fysieke Paraatheidsscore nu goed of niet, we've got your back. Je score leid je tot jou best passende workoutregime. Is dit cardio, kracht, stabiliteit of mobiliteit op de website vind je alles terug die je kan helpen om een "allround" hulpverlener te worden en/of te blijven.

Stay Strong - Stay Ready - Stay Fit - Never Quit

F4F - WEBSITE



KRACHT **CARDIO** **VETVERLIESPROGRAMMA** **VO2MAX** **CHALLENGES** **PLOEGTRAININGEN**

MEET THE TEAM

**“THE STRENGTH OF THE TEAM IS EACH MEMBER.
THE STRENGTH OF EACH MEMBER IS
THE TEAM.”**



KPL. JAN DUPONCHEEL
POST BRUGGE



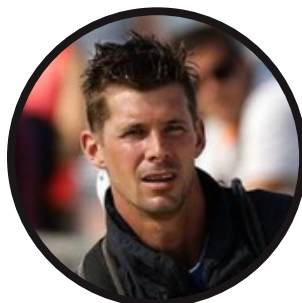
BRW. DRIES REHEUL
POST KNOKE HEIST



BRW. EGON VANLOO
POST BRUGGE



BRW. LENNERT BEUREN
POST OOSTENDE



BRW. JAN BOSSU
POST BRUGGE

F4F

PROTOCOL

START

01 WALL SQUAT - MOBILITEIT

1 minuut RUST

-

02 PUSH UPS - KRACHT

2 minuten RUST

-

03 PULL UPS - KRACHT

2 minuten RUST

-

04 DEADLIFT - KRACHT

2 minuten RUST

-

05 FLAME RUN - STAMINA

5 minuten RUST

-

06 SIT-UPS - ROMP & RUGKRACHT

2 minuten RUST

-

07 PLANK - ROMP & RUGKRACHT

2 minuten RUST

-

08 BOX JUMPS/STEP-UPS - FUNCTIONEEL BEWEGEN

3 minuten RUST

-

09 1600 M - AËROBE CAPACITEIT

FINISH

F4F PROTOCOL



EVIDENCE BASED

Dit protocol
is zoveel als
mogelijk "backed" by
wetenschappelijk onderzoek

CLICK OR



SCAN

EN... toch was er wat ruimte nodig voor "vrije" interpretatie om alles functioneel te kunnen uitvoeren en een volledige assessment van de fysieke paraatheid te bekomen per leeftijdscategorieën, gender, blessure gerelateerde doelgroepen.

Don't shoot the pianist...

FYSIEKE FUNCTIE EISEN

van operationeel brandweerpersoneel

De taken van de brandweer kunnen fysiek veeleisend zijn. Daarom is het cruciaal om het protocol die de fysieke paraatheid weergeeft zo te ontwerpen dat ze de fysieke vaardigheden weerspiegelen die brandweerlieden moeten bezitten. Talrijke studies hebben aangetoond dat brandweerlieden een hoger niveau van fysieke fitheid nodig hebben om aan de eisen van hun beroep te voldoen. Brandbestrijding vereist een hoog niveau van:

- aerobe en anaerobe fitheid,
- spierkracht,
- uithoudingsvermogen,
- explosieve kracht,
- reactietijd,

Dit was het vertrekpunt van het F4F protocol. Hierop volgend werden de oefeningen gekozen per onderdeel.

"Evidence-Based Exercise for
Structural Firefighters"

click



De oefeningen per onderdeel werden samengesteld aan de hand van bovenstaand onderzoek en in combinatie met de reeds bestaande huidige FGA fysieke testen.

Ook werd rekening gehouden met het gebruik van zo min mogelijk materiaal.

Om het protocol zo gestandaardiseerd mogelijk te houden, werden de oefeningen per onderdeel zo gekozen dat ze makkelijk te scoren zijn in functie van reeds bestaande data (evidence based) en te begeleiden zijn bij hun uitvoering.

Fysieke functie eisen

van operationeel brandweerpersoneel

AÉROBE
CAPACITEIT
- 1600 M -

KRACHT

Brandweerlieden hebben kracht nodig, veel kracht. Gemiddeld tillen, dragen en slepen ze minstens 45 kg.

PULL UPS
PUSH UPS
DEADLIFT

CARDIOVASCULAIRE FITHEID

Cardiovasculaire fitheid is cruciaal voor de algehele gezondheid. Het verbetert het vermogen van het hart en de longen om zuurstof naar het lichaam te transporteren, wat essentieel is voor brandweerlieden die onder extreme omstandigheden werken en ademlucht dragen tijdens interventies.

ROMP- EN RUGKRACHT

Alle bewegingen tijdens interventies (en alle bewegingen) beginnen bij de kern. Huidig onderzoek suggereert dat verminderde kracht in de romp kan bijdragen aan blessures aan de rug en ledematen. Een sterke romp zorgt voor efficiëntere bewegingen en een langere carrière als functionele brandweerman.

PLANK
SIT-UPS

STAMINA

Uit onderzoek blijkt dat spierkracht en uithoudingsvermogen cruciaal zijn voor brandweerprestaties. Kracht helpt bij het snel verplaatsen van zware voorwerpen, zoals slangen en slachtoffers, terwijl uithoudingsvermogen hen in staat stelt om door te gaan tijdens zware en kritieke taken.

FLAME RUN

FUNCTIONELE BEWEGING – FLEXIBILITEIT

Brandweerlieden voeren fysiek veeleisende taken uit zoals kruipen door besloten ruimten, heffen- en tillen van zware lasten in minder comfortabele omstandigheden. Deze manoeuvres kunnen de rompstabiliteit in gevaar brengen en zijn ergonomisch gevaarlijk. Functionele mobiliteit en gewrichtsflexibiliteit kunnen de brandweerman helpen om deze risico's efficiënter en veiliger te beheersen.

WALL SQUAT
BOX JUMPS/STEP UPS





BUT FIRST

PRE ASSESSMENT VRAGENLIJST

Deze checklist, gebaseerd op de PAR-Q vragenlijst, helpt je beoordelen of je veilig dit F4f protocol kan uitvoeren zonder eerst je huisarts of arbeidsarts te raadplegen.

PRE ASSESSMENT VRAGENLIJST

Deze vragenlijst geeft geen advies en vervangt ook geen advies van een gekwalificeerde medische professional. Fit4Fire biedt geen garantie voor veiligheid als gevolg van het gebruik ervan. Het gebruik van deze voorafgaande beoordelingsvragenlijst garandeert op geen enkele manier bescherming tegen letsel of overlijden als gevolg van deelname aan activiteiten binnen onze fitnessprogramma's. Fit4Fire aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor verlies, schade, ziekte, letsel of overlijden dat kan voortvloeien uit het handelen van een persoon op basis van de verklaringen of informatie in dit document.

DOEL: Om de mensen te vinden die al een bestaande ziekte hebben, of tekenen of symptomen van een ziekte vertonen, en die mogelijk een hoger risico lopen op nadelige gebeurtenissen tijdens lichamelijke activiteit/oefening. Deze checklist vul je zelf in en beoordeel je zelf.

1. Heeft uw arts u gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke (lichamelijke) inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?	☐ Ja	☐ Neen
2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke (lichamelijke) inspanning?	☐ Ja	☐ Neen
3. Heeft u in de afgelopen periode pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke (lichamelijke) inspanning voerde?	☐ Ja	☐ Neen
4. Verliest u uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn.	☐ Ja	☐ Neen
5. Heeft u een ander skelet- of gewrichtsprobleem (bijv. aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in uw fysieke (lichamelijke) activiteitenpatroon?	☐ Ja	☐ Neen
6. Heb je in de afgelopen 12 maanden een astma-aanval gehad waarvoor je medische hulp nodig had?	☐ Ja	☐ Neen
7. Als je diabetes hebt (type I of type II), heb je de afgelopen 3 maanden moeite gehad om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden?	☐ Ja	☐ Neen
8. Heb je andere medische aandoening(en) die het gevaarlijk voor je kunnen maken om deel te nemen aan lichamelijke activiteit/oefening?	☐ Ja	☐ Neen

Als je 'JA' hebt geantwoord op een van de Vragen 1-8, raadpleeg dan je leidinggevende en de bedrijfsarts van de brandweer om toestemming te krijgen om deel te nemen aan lichamelijke activiteit/oefening binnen onze fitnessprogramma's. Het is niet aanvaardbaar dat je 'JA' antwoordt op een van de Vragen 1-8 en niet de leidinggevende en de bedrijfsarts hiervan in kennis stelt.

INDIEN "JA" OP 1 VAN DE VRAGEN

ALS ENKEL

05

OPWARMING VÓÓR HET F4f PROTOCOL IS EEN MUST ALS 1 T/M 4 OF 6 TOT 8 = JA -> ARBEIDSARTS/HUISARTS BESLIST

GEEN DEELNAME AAN HET F4f PROTOCOL



F4F

PROTOCOL WARMING UP

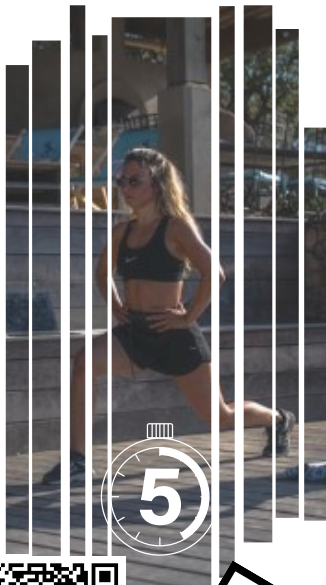


Start gehydrateerd en blijf gehydrateerd, ook tijdens en na het F4F-protocol, om oververhitting en kramp te voorkomen. Benadruk het belang van hydratatie tijdens en voor je dienst, zodat je altijd klaar bent voor de volgende oproep.

**EEN OPWARMING MOET TWEE DINGEN DOEN:
SPIEREN EN PEZEN LOSMAKEN OM HET BEWEGINGSBEREIK VAN VERSCHILLENDE GEWRICHTEN TE VERGROTEN, EN
LETTERLIJK HET LICHAAM EN DE SPIEREN OPWARMEN.**

VOORBEELD

Algemene Warming Up



SCAN

CLICK OR

laden de filmpjes
niet, refresh je
browser dan eens

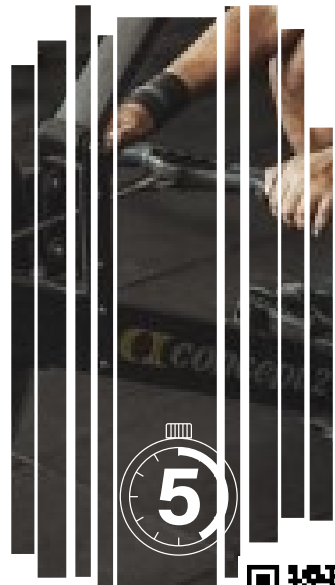
Mobility



SCAN

CLICK OR

Cardio



SCAN

CLICK OR

F4F

PROTOCOL AANWIJZINGEN

AANWIJZING

01

- De testleider zorgt ervoor dat al het materiaal klaar staat.
- De testleider bespreekt met de kandidaat op voorhand welke oefeningen als “scaled” zullen uitgevoerd worden..

02

- Er zijn 9 onderdelen die uitgevoerd dienen te worden met de in acht name van de tijd rust tussen de opeenvolgende oefeningen.
- Er zijn geen eliminerende onderdelen. De kandidaat wordt dus niet uitgesloten als hij/zij een bepaalde oefening niet volledig tot een goed einde kan brengen. De kandidaat krijgt hier wel een 0 score voor en deze wordt in rekening gebracht in de totaal F4F fysieke paraatheidsscore 10+1

03

- Elke oefening wordt gescoord van 1 - 10
- De scores zijn aangepast volgens gender en leeftijd
- De leeftijdscategorieën zijn:
(18 - 29) - (30 - 39) - (40 - 49) - (50 - 59) - (60 - 65) - (65+)

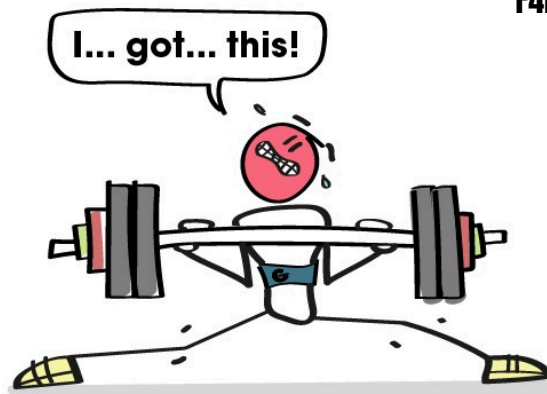
04

- De kandidaat heeft de mogelijkheid om een oefening als “scaled(1-2)” uit te voeren. Als je een fysieke beperking hebt, zoals een blessure of een gebrek aan bewegingsmogelijkheid, is het beter om de oefening aan te passen om verdere schade aan het lichaam te voorkomen.
- Doe je een oefening “scaled” dan krijg je 70% van je behaalde score en wordt je algemene fysieke paraatheidsscore gequoteerd als 10 + 1
=> som van alle behaalde scores/totaal aantal onderdelen +1
- Doe je een oefening “scaled2” dan krijg je 50% van je behaalde score en wordt je fysieke paraatheidsscore net zoals “scaled” gequoteerd.
- De score wordt steeds afgerond naar beneden. Je score is 8 op een SC1 oefening, dan wordt deze: $8 \times 0.7 = 5.6$ -> je eindscore is dan 5.

Aanpassen van een oefening

F4F Protocol

TO SCALE OR NOT TO SCALE



F4F-PROTOCOL

Het F4F-protocol is een uitdagende en intensieve fitnessroutine, met als doel een beeld te schetsen van de algemene fysieke paraatheid die brandweerlieden moeten bezittende om hun fysiek veeleisende job op een veilige, efficiënte manier te kunnen uitvoeren.

Het doel is om de oefeningen volgens het voorgestelde (RX, 'as prescribed') protocol uit te voeren, inclusief voorgeschreven oefeningen en gewichten binnen een al dan niet vastgesteld tijdsbestek.

RX UITVOEREN OF AANPASSEN?

Om te bepalen of je de oefening volgens het F4F-protocol moet uitvoeren of moet aanpassen, zijn er verschillende factoren om te overwegen:

1. Lichamelijke beperkingen: Als je een blessure hebt of een beperking in bewegingsmogelijkheid, is het beter om de workout aan te passen om verdere schade te voorkomen, kies dan voor "scaled1" of "scaled2" of kies er zelfs voor deze oefening niet uit te voeren en door te gaan naar de volgende.
2. Techniek: Het is belangrijk om de juiste techniek te beheersen voordat je een oefening volgens het F4F-protocol uitvoert om blessures te voorkomen. op voorhand al eens de oefeningen uitproberen is hier zeker aangewezen.

SCHALEN IS GEEN FALEN !

Het is belangrijk om realistisch te zijn over je fysieke capaciteiten en de juiste techniek te beheersen voordat je de oefeningen volgens het F4F-protocol (RX) uitvoert. Het is soms beter om een aangepaste versie, "**scaled**" van de oefening uit te voeren dan het risico te lopen om jezelf te blesseren. Door consistent te trainen, is het slechts een kwestie van tijd voordat je in staat bent om de oefeningen volgens het F4F-protocol uit te voeren.



F4F - WEBSITE

VOORBEELD VAN EEN
'SCALED' OEFENING IN
FUNCTIE VAN LICHAMELIJKE
BEPERKING OF TECHNIEK

LET'S DO IT!

SCALING THE PUSH UP



RX

push up “as prescribed” Heren

Voer zoveel mogelijk “correcte” push up uit in 1 minuut, of totdat je niet meer kan zonder de push up positie te verbreken. Rusten mag in push up houding met gestrekte armen.

leeftijd/score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30 - 39	>41	38 - 41	34 - 37	30 - 33	25 - 29	13 - 24	11 - 12	8 - 10	2 - 7	<2

push up_{score}

na 1 minuut heb je 28 correcte push ups “RX” uitgevoerd - jij krijgt 100% van de punten

push up score = $6 * 100\% = 6$

Totaal F4F fysieke paraatheidsscore = som scores/10

SCALED 1

push up_{score}

na 1 minuut heb je 28 correcte push ups “SC1” uitgevoerd - jij krijgt 70% van de punten

push up score = $6 * 70\% = 4$

Totaal F4F fysieke paraatheidsscore = som scores/10+1



SCALED 2

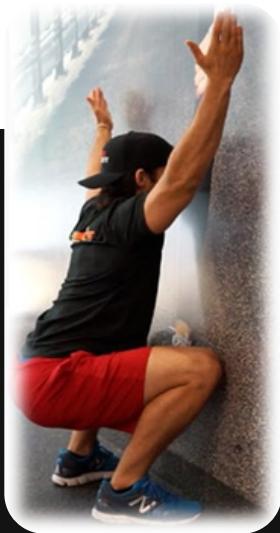


push up_{score}

na 1 minuut heb je 28 correcte push ups “SC2” uitgevoerd - jij krijgt 50% van de punten

push up score = $6 * 50\% = 3$

Totaal F4F fysieke paraatheidsscore = som scores/10+1



ONDERDEEL 1

FUNCTIONELE MOBILITEIT WALL SQUAT

Veel collega's verwaarlozen mobiliteit en flexibiliteitstraining. Toch is mobiliteit belangrijk omdat het helpt bij het voorkomen van blessures. Dit onderdeel laat zien waar je functionele beperkingen hebt, vooral in de enkels, heupen en rug. Veel collega's scoren hierop laag vanwege een afgeronde rug of stijve enkels.

Wall Squat INSTRUCTIES

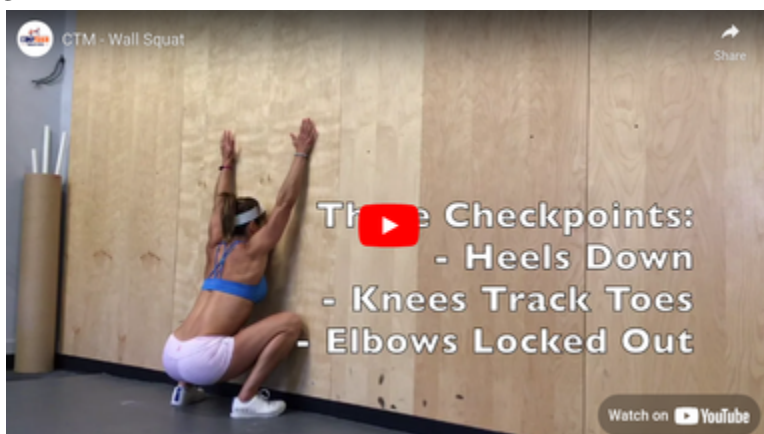
- Sta met je gezicht naar de muur, voeten op schouderbreedte uit elkaar en tenen 5 cm van de muur, lichtjes naar buiten gedraaid.
- Breng je armen gestrekt naast je hoofd omhoog
 - heb je schouderklachten, dan kan je ervoor kiezen om de armen naast het lichaam te houden -> "scaled" versie
- Hurk zo laag mogelijk, houd je voeten plat op de grond, borst omhoog en rug in een natuurlijke boog.
 - heb je knieklachten, dan kan je ervoor kiezen om de "scaled" versie uit te voeren door hielen op een verhoog te plaatsen.
- Zorg ervoor dat geen enkel deel van je lichaam de muur raakt.
- Het beste resultaat van 5 pogingen wordt genoteerd.



ABLE TO FULL SQUAT IN CONTROL = 3 POINTS
SQUAT HALFWAY DOWN = 2 POINTS
LESS THAN HALF WAY = 1 POINT
FELL OVER = 0 POINTS



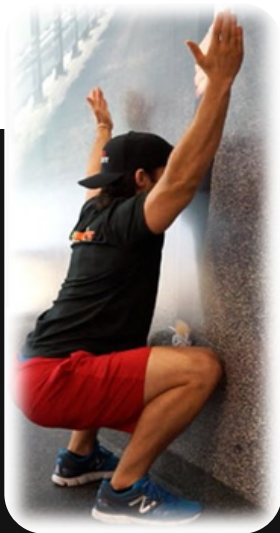
WALL SQUAT "RX"



Scores zijn aangepast ifv normering te verkrijgen van 1 tot 10 en per blessureprofiel, schouder en knie.

OVERHEAD WALL SQUAT





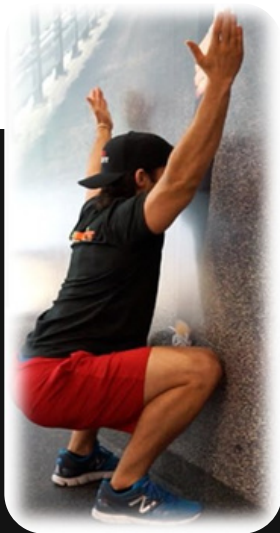
ONDERDEEL 1

FUNCTIONELE MOBILITEIT WALL SQUAT

Veel collega's verwaarlozen mobiliteit en flexibiliteitstraining. Toch is mobiliteit belangrijk omdat het helpt bij het voorkomen van blessures. Dit onderdeel laat zien waar je functionele beperkingen hebt, vooral in de enkels, heupen en rug. Veel collega's scoren hierop laag vanwege een afgeronde rug of stijve enkels.

Wall Squat SCORES

Score	Uitvoering	afstand van de muur
1	De kandidaat valt of stapt achteruit tijdens de uitvoering van de overhead squat	
2	Een lichaamsdeel van de kandidaat raakt de muur tijdens de uitvoering van de overhead squat OF het hoofd van de kandidaat draait weg van de muur tijdens de uitvoering	
3	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op voetlengte van de muur maar krijgt de armen niet volledig gestrekt naast het hoofd - de heup blijft ter hoogte van of net boven de knieën (1/2 squat)	1 voetlengte
4	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op voetlengte van de muur met de armen volledig gestrekt naast het hoofd - de heup blijft ter hoogte van of net boven de knieën (1/2 squat)	1 voetlengte
5	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op voetlengte van de muur, maar krijgt de armen niet volledig gestrekt naast het hoofd (heup komt onder de knieën - full squat)	1 voetlengte
6	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op voetlengte van de muur met de armen volledig gestrekt naast het hoofd (heup komt onder de knieën - full squat)	1 voetlengte
7	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur maar krijgt de armen niet volledig gestrekt naast het hoofd - de heup blijft ter hoogte van of net boven de knieën (1/2 squat)	5 cm
8	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur met de armen volledig gestrekt naast het hoofd - de heup blijft ter hoogte van of net boven de knieën (1/2 squat)	5 cm
9	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur, maar krijgt de armen niet volledig gestrekt naast het hoofd (heup komt onder de knieën - full squat)	5 cm
10	De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur met de armen volledig gestrekt naast het hoofd (heup komt onder de knieën - full squat)	5 cm



ONDERDEEL 1

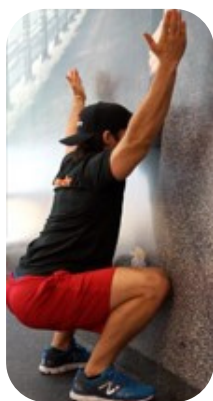
FUNCTIONELE MOBILITEIT WALL SQUAT

Veel collega's verwaarlozen mobiliteit en flexibiliteitstraining. Toch is mobiliteit belangrijk omdat het helpt bij het voorkomen van blessures. Dit onderdeel laat zien waar je functionele beperkingen hebt, vooral in de enkels, heupen en rug. Veel collega's scoren hierop laag vanwege een afgeronde rug of stijve enkels.

Wall Squat

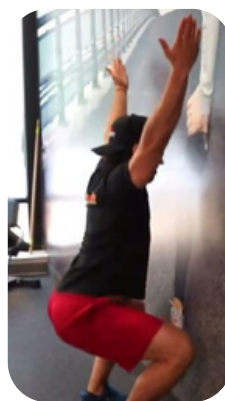
TO SCALE OR NOT TO SCALE

"RX"



SCORE 10

De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur met de armen volledig gestrekt (heup komt onder de knieën - full squat)



SCORE 9

De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur met de armen volledig gestrekt - de heup blijft ter hoogte van of net boven de knieën (1/2 squat)



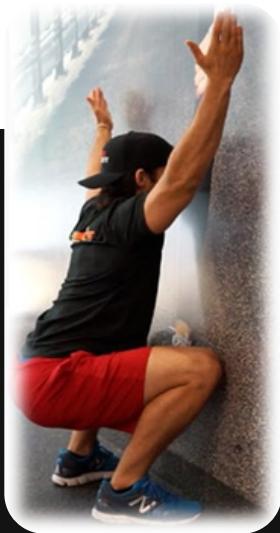
SCORE 8

De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur, maar krijgt de armen niet volledig gestrekt (heup komt onder de knieën - full squat)



SCORE 7

De kandidaat voert een gecontroleerde overhead squat uit op 5 cm van de muur maar krijgt de armen niet volledig gestrekt - de heup blijft ter hoogte van of net boven de knieën (1/2 squat)



ONDERDEEL 1 **SCALED**

FUNCTIONELE MOBILITEIT WALL SQUAT

Veel collega's verwaarlozen mobiliteit en flexibiliteitstraining. Toch is mobiliteit belangrijk omdat het helpt bij het voorkomen van blessures. Dit onderdeel laat zien waar je functionele beperkingen hebt, vooral in de enkels, heupen en rug. Veel collega's scoren hierop laag vanwege een afgeronde rug of stijve enkels.

Wall Squat

“SCALED” SCORE * 70%

Wall Squat “scaled” versie bij eventuele schouderklachten



ARMEN NAAST HET LICHAAM

Wall Squat “scaled” versie bij eventuele knie- of rug klachten



HIELEN VERHOOGD OP GEWICHTSSCHIJVEN

ONDERDEEL 2 HEREN



KRACHT PUSH UPS

A SIMPLE FIREFIGHTER EXERCISE TEST ALSO REVEALS
RISK OF HEART PROBLEMS



PUSH UPS INSTRUCTIES

- Registreer hoeveel correcte push ups de kandidaat kan uitvoeren in één minuut of totdat de kandidaat niet meer kan zonder de push up positie te verbreken (voorbeeld plat op buik gaan liggen).



SCORES GEBASSEERD OP DE NIEUWE NORMEN

THE COOPER STANDARD FOR LAW
ENFORCEMENT PHYSICAL ASSESSMENT -
PERCENTIEL 90 WERD HERLEID NAAR 100%

SCORETABEL HEREN #PUSH UPS IN 1 MINUUT



Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>57	47-57	41-46	37-40	33-36	29-32	26-28	22-25	18-21	<18
30 - 39	>46	39-46	34-38	30-33	27-32	24-26	20-23	17-22	13-16	<13
40 - 49	>36	30-36	26-35	24-25	21-23	18-20	15-17	11-14	9-10	<9
50 - 59	>30	25-30	21-24	19-20	15-18	13-14	10-12	8-9	6-7	<6
60 - 65	>26	23-26	21-22	18-20	15-17	10-14	8-9	6-7	4-5	<4
65+	>21	17-21	14-16	11-13	9-10	7-8	5-6	3-4	2	1

ONDERDEEL 2 DAMES



KRACHT PUSH UPS

A SIMPLE FIREFIGHTER EXERCISE TEST ALSO REVEALS
RISK OF HEART PROBLEMS



PUSH UPS INSTRUCTIES

- Registreer hoeveel correcte push ups de kandidaat kan uitvoeren in één minuut of totdat de kandidaat niet meer kan zonder de push up positie te verbreken (voorbeeld plat op buik gaan liggen).



SCORES GEBASSEERD OP DE NIEUWE NORMEN

THE COOPER STANDARD FOR LAW
ENFORCEMENT PHYSICAL ASSESSMENT -
PERCENTIEL 90 WERD HERLEID NAAR 100%

SCORETABEL DAMES #PUSH UPS IN 1 MINUUT



Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>37	28-37	24-27	21-26	18-20	15-17	13-14	10-12	8-9	<8
30 - 39	>33	23-33	18-22	15-17	14-15	11-13	9-10	7-8	5-6	<5
40 - 49	>18	15-18	13-14	11-12	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2	-
50 - 59	>12	11-12	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2	-	-	-
60 - 65	>8	7-8	5-6	3-4	1-2	-	-	-	-	-
65+	>6	5-6	3-4	1-2	-	-	-	-	-	-

ONDERDEEL 2

KRACHT PUSH UPS

to scale or not to scale



PUSH UPS



“RX”

De push-up RX:

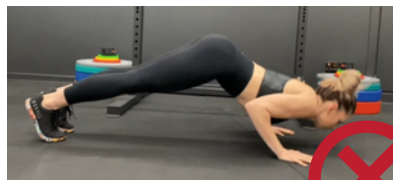
- Plaats je handen op de grond op schouderbreedte uit elkaar
- Benen gestrekt met alleen de bal van de voeten op de grond.
- Begin met gestrekte armen.
- Laat borst en dijen in één rechte lijn naar de grond zakken.
- Het lichaam blijft volledig in vormspanning, geen inzakking in heup, geen holle rug, geen nek en hoofd die omlaag zakt.
- Ellebogen bewegen dichterbij de heupen dan bij de schouders.
- Voltooi met volledige armextensie.



Veel voorkomende fouten bij de push ups

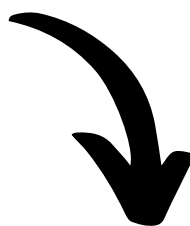
“The Dog”

- Zorg ervoor dat je een stevige plankpositie behoudt, waarbij je lichaam een rechte lijn vormt van je hielen tot aan de top van je hoofd.



“The Cobra”

- Dit is waar de heupen laag blijven terwijl de borst omhoog is, het tegenovergestelde van de hondpositie. Het is geen correcte push-up en wordt technisch gezien als een no-rep beschouwd.



ONDERDEEL 2 SCALED



KRACHT
PUSH UPS

to scale or not to scale

Push Ups

“SCALED”

SCORE * 50%
SCALED 2



Push Ups on box

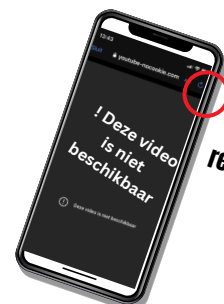


SCORE * 70%

SCALED 1



Push Ups on knees



refresh browser

OP DE WEBSTE F4F VIND JE
TRAININGSPROGRAMMA'S OM
JE PUSH UPS SNEL TE
VERBETEREN



LET'S DO IT!



ONDERDEEL 3 HEREN

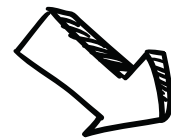


KRACHT PULL UPS

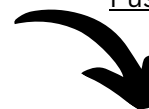
Schouderblessures zijn veelvoorkomend bij professionele brandweermannen. Een mogelijke reden hiervoor is een onevenwicht tussen de spieren aan de voorkant (duwen) en achterkant (trekken) van het schoudergewricht. Als we begrijpen wat bijdraagt aan deze onevenwichtigheden, kunnen we gebieden identificeren die verbetering nodig hebben.

PULL UP INSTRUCTIES HEREN

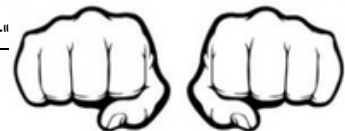
- Registreer hoeveel correcte strikte pull ups de kandidaat kan uitvoeren zonder dat de kandidaat de stang los laat.
- Bij heren wordt de “pronatie” grip uitgevoerd, waarbij de rug van de handen naar het gezicht wijzen.
- De pull-up wordt als “correct” gequoteerd als de onderkant van de kin gelijk is aan of boven het bovenoppervlak van de horizontale stang komt.



What Factors Predict Upper Body Push to Pull Ratios in Professional Firefighters?



PRONATED GRIP



PULL UP SCORES

SCORES GEBASSEERD OP DE NIEUWE NORMEN "THE COOPER STANDARD FOR LAW ENFORCEMENT PHYSICAL ASSESSMENT"
PERCENTIEL 90 WERD HERLEID NAAR 100%

WAARBIJ WE 1 PUSH UP GELIJKSTELLEN AAN 1/3
PULL UP



CFR. BOVENSTAAND ONDERZOEK

SCORETABEL HEREN #PULL UPS

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>19	16-19	14-15	12-13	10-12	8-9	6-7	4-5	2-3	1
30 - 39	>15	13-15	11-12	9-10	7-8	5-6	4	3	2	1
40 - 49	>12	11-12	9-10	7-8	5-6	4	3	2	1	-
50 - 59	>10	10	7-9	5-6	4	3	2	1	-	-
60 - 65	>8	7-8	4-6	3	2	1	-	-	-	-
65+	>5	4-5	3	2	1	-	-	-	-	-

ONDERDEEL 3 DAMES

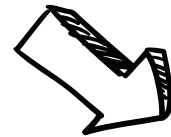


KRACHT CHIN UPS

Schouderblessures zijn veelvoorkomend bij professionele brandweermannen. Een mogelijke reden hiervoor is een onevenwicht tussen de spieren aan de voorkant (duwen) en achterkant (trekken) van het schoudergewricht. Als we begrijpen wat bijdraagt aan deze onevenwichtigheden, kunnen we gebieden identificeren die verbetering nodig hebben.

CHIN UP INSTRUCTIES DAMES

- Registreer hoeveel correcte strikte chin ups de kandidaat kan uitvoeren zonder dat de kandidaat de stang los laat.
- Bij dames wordt de “supinatie” grip uitgevoerd, waarbij de handpalmen naar het gezicht wijzen.
- De chin up wordt als “correct” gequoteerd als de onderkant van de kin gelijk is aan of boven het bovenoppervlak van de horizontale stang komt.



What Factors Predict Upper Body Push to Pull Ratios in Professional Firefighters?



CHIN UP SCORES

SCORES GEBASSEERD OP DE NIEUWE NORMEN "THE COOPER STANDARD FOR LAW ENFORCEMENT PHYSICAL ASSESSMENT"

PERCENTIEL 90 WERD HERLEID NAAR 100%

WAARBIJ WE 1 PUSH UP GELIJKSTELLEN AAN 1/3 PULL UP

SUPINATED GRIP

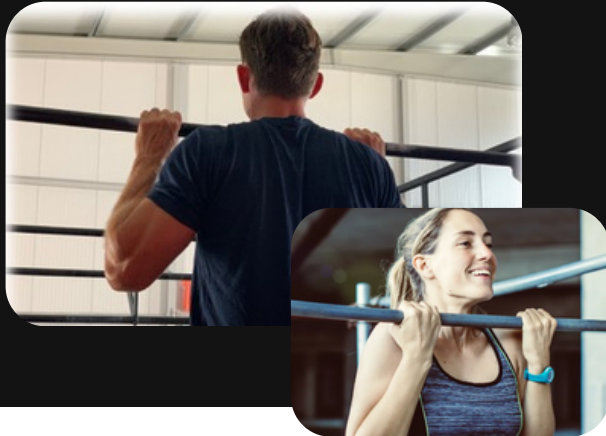


(CfR. BOVENSTAAND ONDERZOEK)

SCORETABEL DAMES #CHIN UPS

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>12	12	10-11	9-8	6-7	4-5	3	2	1	-
30 - 39	>10	9-10	7-8	5-6	4	3	2	1	-	-
40 - 49	>6	6	5	4	3	2	1	-	-	-
50 - 59	>4	4	3	2	1	-	-	-	-	-
60 - 65	>3	3	2	1	-	-	-	-	-	-
65+	>2	2	1	-	-	-	-	-	-	-

ONDERDEEL 3

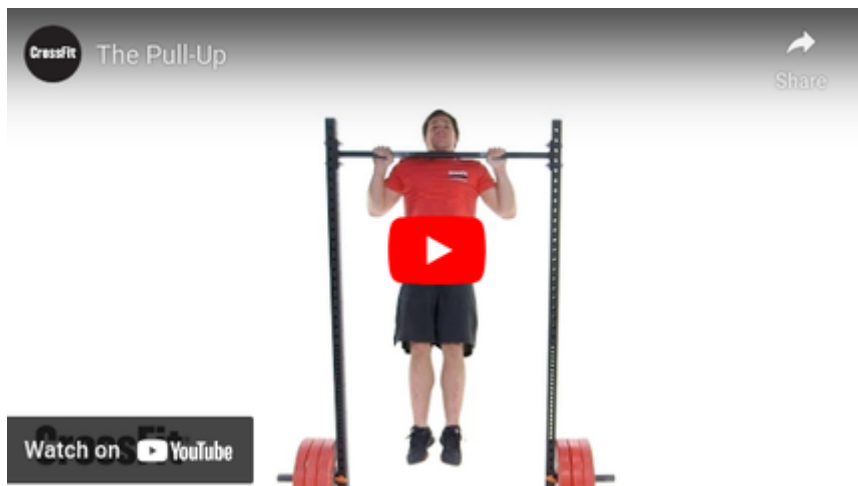


KRACHT PULL UPS & CHIN UPS

PULL UP & CHIN UP



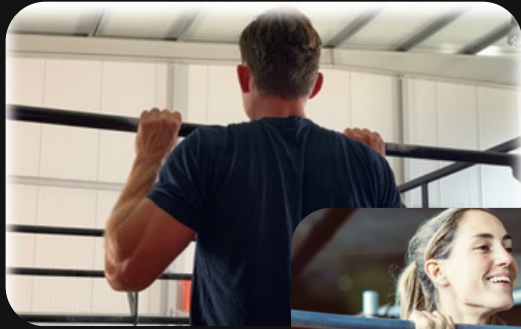
“RX”



De pull up & chin up “RX”:

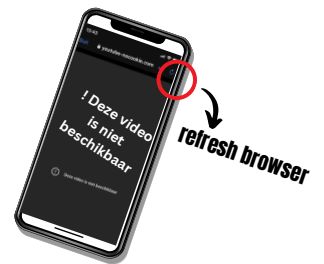
- Plaats handen net buiten schouderbreedte.
- Neem een goeie en volledige grip op de stang.
- Begin hangend met gestrekte armen.
- Trek je op tot de kin ter hoogte van of net boven de stang is.
- Hou je borst omhoog en blijf goed voor je kijken.
- Steek je kin niet uit om hem over de bar heen te steken, want dat is slecht voor je nek. Hou je nek gewoon recht, zodat de achterkant van je rug lang blijft.
- Hou je onderlichaam stabiel en breng je knieën richting je borst voor extra focus op je buikspieren.
- Volledig uitstrekken bij het afronden.

ONDERDEEL 3 SCALED



KRACHT
PUSH UPS & CHIN UPS

to scale or not to scale



PULL UPS & CHIN UPS

Grip blijft zelfde:
mannen: pronatie
dames: supinatie

“SCALED”

SCALED 1

Reductie LG: -35% à 40%

SCALED 2

Reductie LG: -50% à 55%



Band Assissted Pull/Chin ups



Band Assissted Pull/Chin ups

Weerstandsbanden

DAMES



Level 2 (+/- 27kg)

HEREN



Level 3 (+/- 40kg)

Weerstandsbanden

DAMES

HEREN



Level 1.5 (+/- 20kg)



Level 2 (+/- 27kg)



LIFEMAXX

*LG: LichaamsGewicht

PUSH/PULL RATIO



BEREKEN NU JE RISICO OP SCHOUDERKLACHTEN

PUSH UPS & CHIN UPS SCORE

It's all about balance



What Factors Predict Upper Body Push to Pull Ratios in Professional Firefighters?

OP DE WEBSTE F4F VIND JE
TRAININGSPROGRAMMA'S OM
JE PULL UPS SNEL TE
VERBETEREN



LET'S DO IT!



Brandweermannen lopen een hoog risico op spier- en skeletblessures vanwege de fysieke en onvoorspelbare aard van het beroep. In 2018 schatte de National Fire Protection Association dat er ongeveer 29.550 spier- en skeletblessures waren onder brandweermannen. Deze blessures kunnen optreden tijdens het uitvoeren van intensieve taken zoals beklimmingen, uitrusting hijsen, forcible entry, ladderoprichting en slachtofferredding. Verstuikingen en verrekkingen komen het meest voor bij brandweermannen, vooral in de bovenste ledematen, met de schouder als een veelvoorkomende blessureplaats.



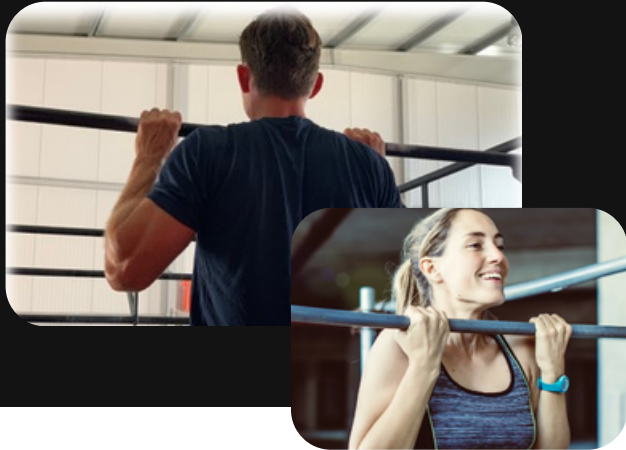
SHOULDER JOINT INJURIES ARE COMMON FOR PROFESSIONAL FIREFIGHTERS. A POTENTIAL CAUSE OF SHOULDER INJURY IS AN IMBALANCE BETWEEN ANTERIOR (PUSH) AND POSTERIOR (PULL) SHOULDER JOINT MUSCULATURE.

1 RM berekenen

We gebruiken de Epley formule om je 1RM voor zowel push ups als pull ups te berekenen. Hiervoor neem je je aantal herhalingen die je uitgevoerd hebt tijdens de push up of pull up oefening en deel je deze door dertig. Bij de uitkomst hiervan tel je één op. Dit antwoord vermenigvuldig je met je eigen lichaamsgewicht.

- voor de push up "RX" is dit $LG \times \frac{2}{3}$ - push up "SC1" is dit $LG \times \frac{1}{2}$ - push up "SC2" is dit $LG \times \frac{2}{5}$
- voor pull up "RX" is dit $LG \times 1$
 - dames chin up "SC1" is dit $LG - 20kg$ - "SC2" is dit $LG - 27kg$
 - heren pull up "SC1" is dit $LG - 27kg$ - "SC2" is dit $LG - 40kg$

PUSH/PULL RATIO



BEREKEN NU JE RISICO OP SCHOUDERKLACHTEN

PUSH UPS & CHIN UPS SCORE

It's all about balance

OP DE WEBSTE F4F VIND JE
TRAININGSPROGRAMMA'S OM
JE PULL UPS SNEL TE
VERBETEREN

LET'S DO IT!



1 RM berekenen

PUSH TOT PULL RATIO BEREKENEN
P2P = 1RM push up/1RM pull up

P2P RATIO

IN EVENWICHT -> SCORE = 1

VOORBEELD

#push ups "RX" = 26

lichaamsgewicht = 80 kg

#pull ups "SC2" = 5

geslacht = MAN

UITGEWERKT

PUSH UP "RX"

$$1 \text{ RM} = (26/30 + 1) * (80 * 2/3)$$

$$1 \text{ RM} = 99.5 \text{ kg}$$

PULL UP "SC2"

$$1 \text{ RM} = (5/30 + 1) * (80 - 40)$$

$$1 \text{ RM} = 46.5 \text{ kg}$$

PUSH/PULL RATIO

$$\text{P2P} = 99.5/46.5$$

$$\text{P2P} = 2.1$$

RISICO op schouderklachten
afh. van verschil tussen P2P en 1

HOOG RISICO < 0.40

GEMIDDELD = 0.41 - 0.70

LAAG = 0.71 - 1.30

GEMIDDELD = 1.31 - 1.70

HOOG RISICO > 1.71

OPLOSSING -> OPTRAINEN VAN
DE POSTERIOR CHAIN

Brandweermannen lopen een hoog risico op spier- en skeletblessures vanwege de fysieke en onvoorspelbare aard van het beroep. Hoe verder de P2P score verwijderd is van 1, hoe hoger het risico op schouder gerelateerde blessures tijdens de carrière.

ONDERDEEL 4



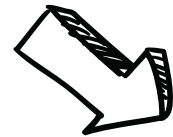
KRACHT DEADLIFT

De deadlift is een essentiële beweging voor brandweermannen om hun veiligheid en prestaties tijdens brandweerinterventies te garanderen. Deze beweging test de kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, lichaamsstabiliteit en mobiliteit van de brandweerman, wat cruciaal is voor het tillen en dragen van zware voorwerpen en het uitvoeren van langdurige inspanningen tijdens interventies.

DEADLIFT

INSTRUCTIES

- Registreer hoeveel correcte deadlifts de kandidaat kan uitvoeren zonder dat de kandidaat de trap bar los laat.
- De deadlift wordt als "correct" gequoteerd als de gewichtsschijven de grond net raken.



DEADLIFT STANDARDS FOR MALE
AND FEMALE

DEADLIFT

SCORES

SCORES GEBASSEERD OP DE "DEADLIFT STANDARDS FOR MALE AND FEMALE"
WAARBIJ WE DE BRANDWEERMAN GELIJKSTELLEN AAN "NOVICE STRENGTH LEVEL" @65% VAN 1RM.
HET GEWICHT VAN DE DEADLIFTS WORDT BEPAALD DOOR:

- MAN: 1 X ZIJN EIGEN LICHAAMSGEWICHT (1 RM: 1 REPETITION MAXIMUM)

- VROUW: 1 X HAAR EIGEN LICHAAMSGEWICHT (1 RM: 1 REPETITION MAXIMUM)

HET AANTAL HERHALINGEN DIE DIENEN UITGEVOERD TE WORDEN ZIJN BEREKEND AAN 65% VAN DE 1 RM*

*CFR. KRACHTUITHOUDING

SCORETABEL #DEADLIFTS

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
# herh	>15	15-13	12-10	9-8	7-6	5	4	3	2	1

ONDERDEEL 4

HEREN



KRACHT DEADLIFT

De deadlift is een essentiële beweging voor brandweermannen om hun veiligheid en prestaties tijdens brandweerinterventies te garanderen. Deze beweging test de kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, lichaamsstabiliteit en mobiliteit van de brandweerman, wat cruciaal is voor het tillen en dragen van zware voorwerpen en het uitvoeren van langdurige inspanningen tijdens interventies.

DEADLIFT 'LOAD' IN FUNCTIE VAN LEEFTIJD EN GEWICHTSKLASSE HEREN

gewichtsklasse	19 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 65	65+
65-74 kg	2x10 kg	2x10 kg	2x10 kg	2x5 kg	2x5 kg	enkel Trap Bar
75-84 kg	2x15 kg	2x15 kg	2x15 kg	2x10 kg	2x5 kg	2x5 kg
85-94 kg	2x20 kg	2x20 kg	2x15 kg	2x15 kg	2x10 kg	2x5 kg
95-104 kg	2x25 kg	2x25 kg	2x20 kg	2x15 kg	2x15 kg	2x10 kg
105-114 kg	2x30 kg	2x30 kg	2x25 kg	2x20 kg	2x15 kg	2x15 kg
115-124 kg	2x35 kg	2x35 kg	2x30 kg	2x25 kg	2x20 kg	2x15 kg
125-134 kg	2x40 kg	2x50 kg	2x35 kg	2x30 kg	2x25kg	2x20 kg

*DIT ZIJN DE GEWICHTSSCHIJVEN EXCLUSIEF GEWICHT VAN DE TRAP BAR (25 KG)

ONDERDEEL 4

DAMES



KRACHT DEADLIFT

De deadlift is een essentiële beweging voor brandweermannen om hun veiligheid en prestaties tijdens brandweerinterventies te garanderen. Deze beweging test de kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, lichaamsstabiliteit en mobiliteit van de brandweerman, wat cruciaal is voor het tillen en dragen van zware voorwerpen en het uitvoeren van langdurige inspanningen tijdens interventies.

DEADLIFT 'LOAD' IN FUNCTIE VAN LEEFTIJD EN GEWICHTSKLASSE DAMES

gewichtsklasse	19 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 65	65+
40-49 kg	enkel Trap Bar	enkel trap bar	Dumbell 22 kg	Dumbell 20 kg	Dumbell 18 kg	Dumbell 16 kg
50-64 kg	2x5 kg	2x5 kg	enkel trap bar	enkel trap bar	enkel trap bar	Dumbell 20 kg
65-79 kg	2x10 kg	2x10 kg	2x5 kg	2x5 kg	enkel trap bar	enkel trap bar
80-94 kg	2x15 kg	2x15 kg	2x10 kg	2x10 kg	2x5 kg	enkel trap bar
95-109 kg	2x20 kg	2x20 kg	2x15 kg	2x15 kg	2x10 kg	2x5 kg
+110 kg	2x25 kg	2x25 kg	2x20 kg	2x15 kg	2x10 kg	2x10 kg

*DIT ZIJN DE GEWICHTSSCHIJVEN EXCLUSIEF GEWICHT VAN DE TRAP BAR (25 KG)

ONDERDEEL 4



KRACHT DEADLIFT SCALED

De deadlift is een essentiële beweging voor brandweermannen om hun veiligheid en prestaties tijdens brandweerinterventies te garanderen. Deze beweging test de kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, lichaamsstabiliteit en mobiliteit van de brandweerman, wat cruciaal is voor het tillen en dragen van zware voorwerpen en het uitvoeren van langdurige inspanningen tijdens interventies.

DEADLIFT

UITVOERING

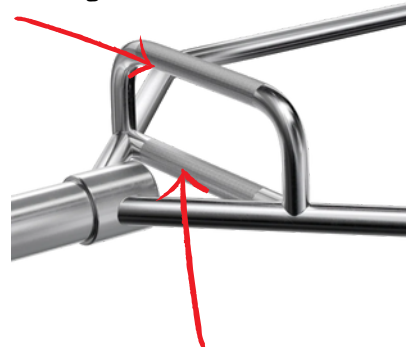
“RX”

De uitvoering van de Trap Bar deadlift

- Ga in het midden van de Trap Bar staan met de voeten op schouderbreedte. En lichtjes met je tenen naar buiten wijzend.
- Zak door je knieën (zoals bij een squat) waarbij je de rug in een neutrale lijn houdt.
- Pak met gestrekte armen de handgrepen in het midden vast. Als je de grepen iets naar voren of naar achter vastpakt kan er onstabiliteit tijdens de lift ontstaan.
- Span de buikspieren aan en til de Trap Bar op vanuit de benen met gestrekte armen en een neutrale rug. Duw simpelweg de grond onder je voeten vandaan.
- Span je billen en quadriceps aan om je benen volledig te strekken en laat daarna de Trap Bar weer geconcentreerd zakken tot de gewichtsschijven net de grond raken. Dit is 1 herhaling.

Handgreep Hoogte Trap Bar

lichaamslengte > 1m75



lichaamslengte < 1m75
hiervoor draai je de Trap Bar gewoon om



ONDERDEEL 4

SCALED



KRACHT DEADLIFT SCALED

De deadlift is een essentiële beweging voor brandweermannen om hun veiligheid en prestaties tijdens brandweerinterventies te garanderen. Deze beweging test de kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, lichaamsstabiliteit en mobiliteit van de brandweerman, wat cruciaal is voor het tillen en dragen van zware voorwerpen en het uitvoeren van langdurige inspanningen tijdens interventies.

DEADLIFT - Kettlebell deadlift off elevated surface

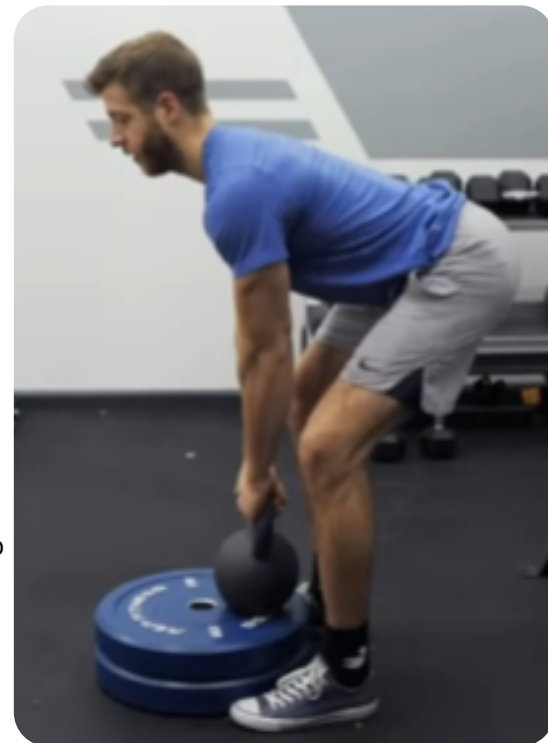
UITVOERING

“SCALED”

De uitvoering van de Kettlebell deadlift off elevated surface

Deze beweging is geweldig om de heupscharnier- en rugmechanica aan te leren in een beperkte bewegingsruimte. Als je helemaal nieuw bent met deadliften, dan is dit een geweldig beginpunt om de juiste techniek op te bouwen die nodig is om correct te deadliften.

- Plaats de kettlebells aan de rand van twee grote bumperplaten.
- Neem een houding aan die lijkt op je normale deadlift, waarbij je tenen lichtjes contact maken met de platen.
- Duw de heupen naar achteren met een lichte kniebuiging, houd je torso neutraal, pak de kettlebells vast en activeer je schouders.
- Haal diep adem en til de kettlebells op totdat je heupen gestrekt zijn (knijp in je bilspiers!).
- Begin de neerwaartse beweging door de heupen naar achteren te duwen en breng de kettlebells terug naar dezelfde plek op de platen. Dit is 1 herhaling.



DEADLIFT ‘SCALED LOAD’ IN FUNCTIE VAN LEEFTIJD EN GESLACHT

gewichtsklasse	19 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 65	65+
HEREN	KB 2x20 kg	KB 2x16 kg	KB 2x12 kg	KB 2x8 kg	KB 2x4 kg	KB 1x4 kg
DAMES	KB 20 kg	KB 16 kg	KB 12 kg	KB 8 kg	KB 4 kg	KB 4 kg

*DE DEADLIFT SCALED WORDT GEQUOTEERD ALS “SC2” EN KRIJG JE SCORE X 50%

ONDERDEEL 5



ANAËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

FLAME RUN INSTRUCTIES

- Zet twee kegels 10 meter uit elkaar. Dat is ongeveer 15 stappen uit elkaar.
- De kandidaat heeft 6 minuten om zoveel mogelijk rondes te doen.
- Een complete ronde bestaat uit X mountain climbers, 10 meter “victim drag” naar 2de kegel, X air squats, en 10 meter terug wandelen/lopen naar 1ste kegel. Elke ronde wordt er afgewisseld tussen “victim drag” en “fireman’s carry”.
- De 1ste ronde begint met twee mountain climbers (rechts-links = 1) t.h.v. 1ste kegel, “victim drag” en twee air squats t.h.v. 2de kegel en terug lopen/wandelen naar 1ste kegel.
- Elke ronde voeg je twee herhalingen toe aan zowel de mountain climbers als de air squat.
- De diepte van de air squat moet 90 graden zijn, tenzij er beperkende factoren zijn.
- Je score is het aantal voltooide rondes voordat de 6 minuten om zijn.



VICTIM DRAG



10 m



AIR SQUAT



FIREMAN'S CARRY

2 opgerolde slangen van
diameter 70



MOUNTAIN CLIMBERS



laadt het filmpje niet.
refresh je browser dan
eens

ONDERDEEL 5

HEREN



ANAËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

Het doel van deze snelheidstest, gericht op anaërobe/spieruithoudingsvermogen, is om de capaciteit van een persoon te beoordelen om herhaaldelijk en met hoge intensiteit spiercontracties uit te voeren zonder volledig te vertrouwen op zuurstof als belangrijkste energiebron. Hiermee krijgen we inzicht in iemands vermogen om intensieve fysieke activiteit vol te houden.

FLAME RUN SCORES

- Score is het aantal voltooide rondes voordat de 6 minuten om zijn.
- Als je aan een nieuwe ronde begint maar deze niet voltooit binnen de tijd, telt deze ronde niet mee voor je uiteindelijke score.
- Een complete ronde bestaat uit X mountain climbers, 10 meter “victim drag” naar 2de kegel, X air squats, en 10 meter terug naar 1ste kegel.
- VOORBEELDSCORE - Als je 14 air squats, 10m “victim drag” en nog 9 mountain climbers hebt voltooid, is je score 7 omdat dit de laatste voltooide ronde is voordat de 6-minutenklok afloopt. ($2+4+6+8+10+12+14 = 7$ volledige rondes).

SCORETABEL HEREN #RONDES IN 6 MINUTEN

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
30 - 39	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
40 - 49	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
50 - 59	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
60 - 65	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-
65+	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-

ONDERDEEL 5

DAMES



ANAËROBE CAPACITEIT

FLAME RUN

FLAME RUN SCORES

SCORETABEL DAMES #RONDES IN 6 MINUTEN

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
30 - 39	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
40 - 49	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-
50 - 59	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
60 - 65	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-
65+	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

ONDERDEEL 5 SCALED

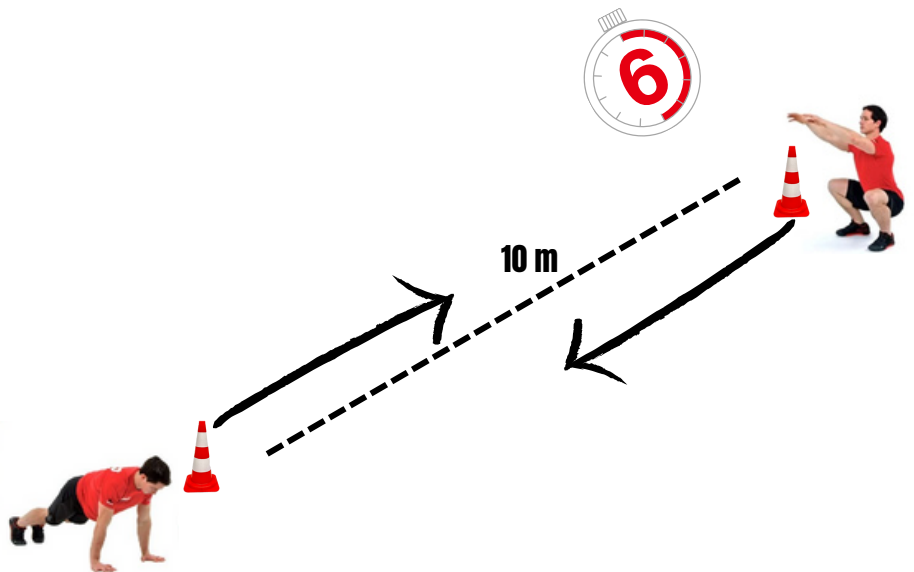


AËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

to scale or not to scale

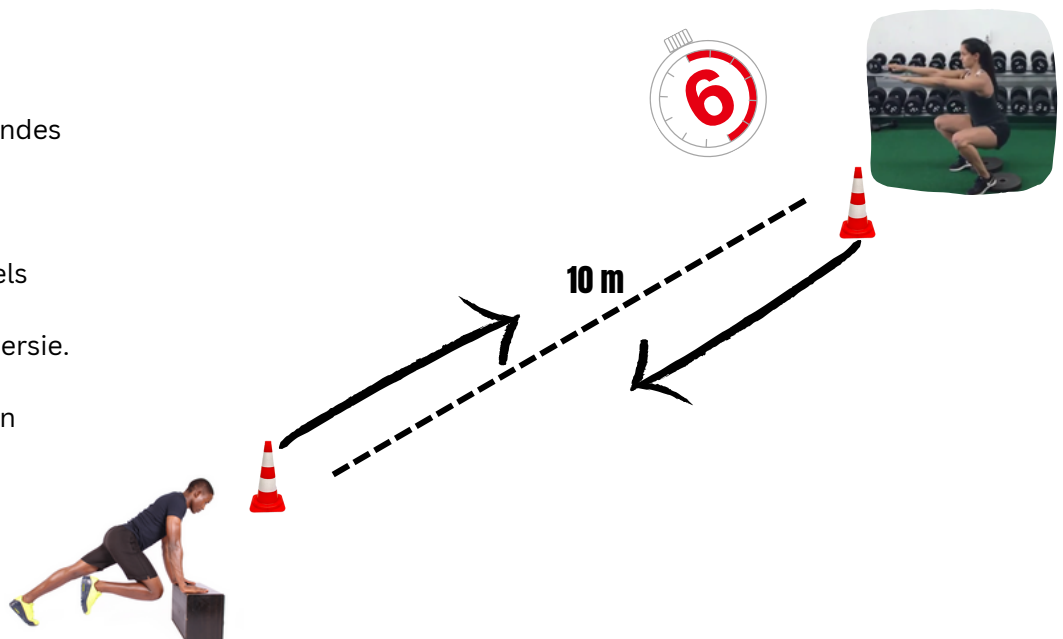
FLAME RUN SC1

- Score is het aantal voltooide rondes voordat de 6 minuten om zijn.
- Bij de “SC1” wordt de victim drag en fireman’s carry weggelaten en vervangen door lopen/wandelen van kegel 1->2.



FLAME RUN SC2

- Score is het aantal voltooide rondes voordat de 6 minuten om zijn.
- Bij de “SC2” wordt de squat aangepast naar 1/2 squat of heels elevated en mountain climber aangepast naar de verhoogde versie.
- Er wordt gelopen/gewandelt van kegel 1->2.



ONDERDEEL 5



AËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

to scale or not to scale

FLAME RUN



MOUNTAIN CLIMBERS “RX”



- Ga op handen en knieën zitten, met je polsen recht onder je schouders en je vingers gespreid, stevig op de grond.
- Zet je voeten op heupbreedte of iets wijder uit elkaar.
- Span je buikspieren aan door je navel in te trekken alsof je je rug probeert te raken.
- Span je hele lichaam aan door je bovenbenen aan te spannen, je billen samen te knijpen en je handen naar je hielen te draaien zonder ze op te tillen.
- Trek je rechterknie omhoog zonder naar links of rechts te leunen. Zet hem dan weer terug.
- Trek je linkerknie omhoog en zet hem terug. Blijf afwisselend je knieën optillen.

Fouten vermijden bij mountain climbers

Sommige mensen hebben hun heupen veel te hoog.

- Tijdens mountain climbers moet je niet in een pike-houding staan
- De oplossing: Span je core aan.



“Bouncing” the floor

- Als je heup telkens een op en neerwaartse beweging maakt, betekent dit dat er niet genoeg buikspierbetrokkenheid is.
- De oplossing: Span je core aan en houd je lichaam zo stil en strak mogelijk

“Wonky elbows”

- Je wilt dat je ellebogen naar achteren wijzen, maar je wilt ze niet op slot doen.
- Zodra je benen meedoen, raden we aan om actief je vingers in de vloer te drukken en je handpalmen van de vloer weg te duwen.
- Zo bescherm je je ellebogen en activeert je borstspieren.

ONDERDEEL 5 SCALED



AËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

Het doel van deze snelheidstest, gericht op anaërobe/spieruithoudingsvermogen, is om de capaciteit van een persoon te beoordelen om herhaaldelijk en met hoge intensiteit spiercontracties uit te voeren zonder volledig te vertrouwen op zuurstof als belangrijkste energiebron. Hiermee krijgen we inzicht in iemands vermogen om intensieve fysieke activiteit vol te houden.

FLAME RUN

MOUNTAIN CLIMBERS “scaled 2”

Ondervind je last bij het uitvoeren van een Mountain Climber “RX”, no problem, verhoog gewoon je handen en plaats deze op de plyo box die je gebruikt bij de ‘stepups’.



- Stel je op alsof je een push-up gaat doen: polsen in lijn met schouders, buik- en bilspieren aangespannen en hoofd, nek neutraal.
- Wissel vervolgens af door afwisselend je knieën tot op de hoogte van je navel te brengen, één voor één. Ga zo langzaam als nodig om een strakke kern te behouden.
- Je kunt ook proberen vanuit je handen naar je onderarmen te zakken. Dit zal wat spanning op je bovenlichaam verminderen. Je zult niet in staat zijn om je knieën onder je te trekken vanuit deze positie, dus breng ze in plaats daarvan naar de buitenkant van je ellebogen.

ONDERDEEL 5



AËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

Het doel van deze snelheidstest, gericht op anaërobe/spieruithoudingsvermogen, is om de capaciteit van een persoon te beoordelen om herhaaldelijk en met hoge intensiteit spiercontracties uit te voeren zonder volledig te vertrouwen op zuurstof als belangrijkste energiebron. Hiermee krijgen we inzicht in iemands vermogen om intensieve fysieke activiteit vol te houden.

FLAME RUN



air squat “RX”

- Houd de natuurlijke kromming van je rug aan.
- Kijk recht vooruit
- Houd je gewicht op je hielen
- Bereik het volledige bewegingsbereik (dwz heup onder knie hoogte)
- Houd de borst omhoog
- Span je buikspieren aan



Fouten vermijden air squat

1. de heup gaat niet onder kniehoogte. de squat doorbreekt het parallelle vlak niet



2. de knieën draaien naar binnen tijdens de uitvoering van de squat



3. het hoofd valt, of men begint omlaag te kijken. De activatie van de buikspieren valt hierdoor weg.



4. Het verlies van lumbale extensie (het bollen van de rug - dit kan het ergst zijn)



5. de schouders laten invallen



6. hielen komen van de grond



ONDERDEEL 5 SCALED



AËROBE CAPACITEIT FLAME RUN

Het doel van deze snelheidstest, gericht op anaërobe/spieruithoudingsvermogen, is om de capaciteit van een persoon te beoordelen om herhaaldelijk en met hoge intensiteit spiercontracties uit te voeren zonder volledig te vertrouwen op zuurstof als belangrijkste energiebron. Hiermee krijgen we inzicht in iemands vermogen om intensieve fysieke activiteit vol te houden.

FLAME RUN

air squat “scaled 2”

Ondervind je last bij het uitvoeren van een air squat “RX”, no sweat, we hebben 2 mogelijkheden om deze aan te passen aan eventuele beperkende omstandigheden:

air squat “scaled” bij rugklachten

- door de hielten te verhogen (d.m.v. gewicht schijven onder de hielten te plaatsen), verminderen we de druk op de onderrug en lumbale wervelkolom, en verplaatsen we groot deel van de druk naar de bovenbenen.



air squat “scaled” bij knieklachten

- hierbij gaan we voornamelijk ondersteuning zoeken bij de diepte van de air squat.
- zie onderstaande voorbeeld in filmpje om tot deze aanpassing te komen.



AIR SQUATS FOR BEGINNERS
(LEARN TO SQUAT THE RIGHT WAY!)



ONDERDEEL 5



AëroBE CAPACITEIT

FLAME RUN

FLAME RUN

AANTAL VOLTOOIDE RONDES BIJHOUDEN

[illegible]

ONDERDEEL 6

HEREN



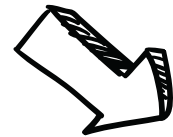
ROMP & RUGKRACHT SIT-UPS

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.

SIT UPS

INSTRUCTIES

- Registreer hoeveel correcte sit-ups de kandidaat kan uitvoeren in één minuut of totdat de kandidaat niet meer kan.



FITNESS NORMS FOR SIT UPS
EXERCISE

SIT UPS

SCORES

SCORES GEBASSEERD OP DE NORMEN "APPLICANT
PHYSICAL ABILITIES TEST" VAN HET AMERIKAANSE LEGER
EN HERLEID NAAR DE VERSCHILLENDE
LEEFTIJDSCATEGORIEËN

SCORETABEL HEREN SIT-UPS IN 1 MINUUT



Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>47	46 - 44	43 - 42	41 - 39	38 - 36	35 - 33	32 - 30	29 - 28	27 - 25	<25
30 - 39	>43	42 - 40	39 - 38	37 - 35	34 - 32	31 - 29	28 - 26	25 - 24	24 - 23	<23
40 - 49	>39	38 - 36	35 - 34	33 - 31	30 - 29	28 - 25	24 - 22	21 - 20	19 - 18	<18
50 - 59	>35	34 - 32	31 - 29	28 - 27	26 - 24	23 - 21	20 - 18	17 - 16	15 - 14	<14
60 - 65	>31	30 - 28	27 - 25	24 - 22	21 - 19	18 - 16	15 - 13	12 - 11	10 - 9	<9
65+	>28	27 - 25	24 - 22	21 - 19	18 - 16	15 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	<7

ONDERDEEL 6 DAMES



ROMP & RUGKRACHT SIT-UPS

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.



SCORETABEL DAMES SIT-UPS IN 1 MINUUT

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>43	43 - 42	41 - 39	38 - 36	35 - 34	33 - 32	31 - 30	29 - 27	26 - 24	<24
30 - 39	>34	34 - 32	31 - 29	28 - 27	26 - 24	23 - 21	20 - 18	17 - 15	14 - 13	<13
40 - 49	>28	28 - 26	25 - 23	22 - 20	19 - 18	17 - 16	15 - 14	13 - 12	11 - 10	<10
50 - 59	>23	23 - 21	20 - 19	18 - 17	16 - 15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	<7
60 - 65	>20	20 - 18	17 - 16	15 - 14	13 - 12	11 - 10	9 - 8	7	6	<6
65+	>18	18 - 17	16 - 15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	6	5	<5

ONDERDEEL 6



ROMP & RUGKRACHT SIT-UPS

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.

SIT-UPS

UITVOERING

“RX”

De uitvoering van Sit-Ups

- De AbMat vult de ruimte tussen de lumbale kromming en de grond.
- Houd beide voetzolen bij elkaar.
- De handen raken de grond boven het hoofd aan aan het begin.
- Buig de buikspieren en trek de romp naar een zittende positie.
- Strek de armen naar voren tijdens de opwaartse beweging.
- Voltooi met de schouders boven de heupen en de wervelkolom gestrekt.
- Tik de tenen, dit is 1 herhaling.



ONDERDEEL 6 SCALED



ROMP & RUGKRACHT SIT-UPS

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.

REVERSE CRUNCH

UITVOERING

- Begin liggend op de grond met je handen aan weerszijden van je hoofd.
- Til je benen van de grond en duw je rug naar beneden met aangespannen buikspieren zodat je heupen het contact met de vloer verliezen.
- Breng je heupen gecontroleert terug naar beneden zodat je heupen de vloer weer raken en je benen weer dalen.



“SCALED 2”

DEAD BUGS

UITVOERING

- Begin liggend op de grond met je handen aan weerszijden van je hoofd.
- Til je benen van de grond en duw je rug naar beneden met aangespannen buikspieren zodat je heupen het contact met de vloer verliezen.
- Breng je heupen gecontroleert terug naar beneden zodat je heupen de vloer weer raken en je benen weer dalen.



ONDERDEEL 7

HEREN

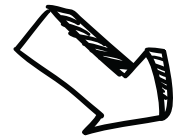


ROMP & RUGKRACHT PLANK

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.

PLANK INSTRUCTIES

- Registreer hoe lang de kandidaat een correcte plankpositie kan vasthouden, zonder:
 - Te buigen bij de heupen.
 - De knieën de grond te laten raken.
 - De ellebogen het contact met de grond te laten verliezen.



FITNESS NORMS FOR THE PLANK
EXERCISE

PLANK SCORES

SCORES GEBASSEERD OP DE NIEUWE NORMEN "THE
FITNESS NORMS FOR THE PLANK EXERCISE" EN HERLEID
NAAR DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDSCATEGORIEËN

SCORETABEL HEREN PLANK TIME (SEC)

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>138	129-138	121-128	114-120	107-113	99-106	91-98	84-90	76-83	<76
30 - 39	>126	119-126	112-118	106-111	99-105	92-98	85-91	78-84	70-77	<70
40 - 49	>116	110-116	104-109	98-103	92-97	85-91	79-84	72-78	65-71	<65
50 - 59	>108	102-108	96-101	91-95	85-90	79-84	73-78	67-72	60-66	<60
60 - 65	>101	95-101	90-94	85-89	79-84	73-78	68-72	62-67	56-61	<56
65+	>93	89-93	84-88	79-83	73-78	67-72	63-66	57-62	52-56	<52

ONDERDEEL 7 DAMES

ROMP & RUGKRACHT PLANK

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.

SCORETABEL DAMES PLANK TIME (SEC)

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	>129	122-129	112-121	104-111	97-103	90-96	84-89	78-83	72-77	<72
30 - 39	>120	111-120	103-110	96-102	89-95	83-88	77-82	72-76	67-71	<67
40 - 49	>111	103-111	96-102	89-95	83-88	77-82	71-76	66-70	61-65	<61
50 - 59	>103	96-103	89-95	82-88	76-81	70-75	65-69	60-64	55-59	<55
60 - 65	>96	89-96	83-88	77-82	71-76	66-70	61-65	56-60	52-55	<52
65+	>89	83-89	77-82	72-76	67-71	62-66	57-61	53-56	49-52	<49

ONDERDEEL 7



ROMP & RUGKRACHT PLANK

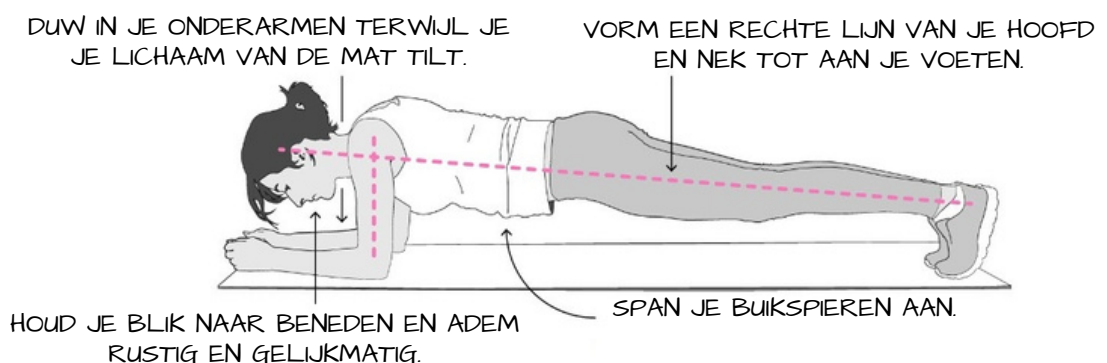
Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Op dit moment zijn er geen standaarden vastgesteld voor de kracht en stabiliteit van de kernspieren bij brandweerlieden. We gebruiken dit onderzoek om de scores aan te passen op basis van verschillende leeftijdsgroepen.

PLANK UITVOERING

“RX”

De uitvoering van een “correcte” PLANK

- Begin met je onderarmen op de grond gedrukt en til je lichaam op.
- Plaats je handen met de handpalmen naar beneden op de grond of vouw ze in elkaar.
- Zorg dat je ellebogen recht onder je schouders staan.
- Spreid je schouderbladen om je rugspieren aan te spannen.
- Span je quadriceps aan en knijp in je bilspieren.
- Duw naar achteren op je hielen om je beenspieren aan te spannen.



ONDERDEEL 7 **SCALED**



ROMP & RUGKRACHT **8 POINT PLANK**

Een sterke kern is essentieel voor optimale fysieke prestaties en stabiliteit tijdens brandweerinterventies. Dit is een goed alternatief voor mensen met nek- en of rugklachten.

8 - point plank

UITVOERING

“SCALED”

- Ga op je buik liggen met je armen voor je uitgestrekt.
- Zet je tenen op de grond en wijs ze zo veel mogelijk naar je hoofd.
- Plaats je ellebogen iets voor je schouders.
- Spreid je vingers zo breed mogelijk.
- Til nu je heupen van de grond en kom in een plankpositie, terwijl je handen (2), ellebogen (2), knieën (2) en tenen (2) de grond blijven raken – dit vertegenwoordigt de "8 punten" in de naam van deze plank.



ONDERDEEL 8



FUNCTIONEEL BEWEGEN BOX JUMPS

Box jumps vallen onder plyometrische training en zijn ideaal voor het opbouwen van explosieve spierkracht, spieruithoudingsvermogen en cardiovasculaire fitheid, terwijl ze ook balans, mobiliteit, coördinatie, stabiliteit, behendigheid en snelheid verbeteren.

BOX JUMPS

INSTRUCTIES

- Registreer het aantal correcte box jumps (step-ups) de kandidaat kan uitvoeren in 1 minuut:
 - Heren: boxhoogte = 24 inch - 61 cm
 - Dames: boxhoogte = 20 inch - 51 cm

BOX JUMPS

SCORES HEREN EN DAMES



SCORETABEL BOX JUMPS - STEP UPS IN 1 MINUUT

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	24	23-22	21-20	19	18	17-16	15	14	13	12
30 - 39	22	21-20	19	18	17-16	15	14	13	12	11
40 - 49	21	20-19	18	17-16	15	14	13	12	11	10
50 - 59	19	18	17-16	15	14	13	12	11	10	9
60 - 65	18	17-16	15	14	13	12	11	10	9	8
65+	17	16-15	14	13	12	11	10	9	8	7

ONDERDEEL 8



FUNCTIONEEL BEWEGEN BOX JUMPS

Box jumps vallen onder plyometrische training en zijn ideaal voor het opbouwen van explosieve spierkracht, spieruithoudingsvermogen en cardiovasculaire fitheid, terwijl ze ook balans, mobiliteit, coördinatie, stabiliteit, behendigheid en snelheid verbeteren.

BOX JUMPS

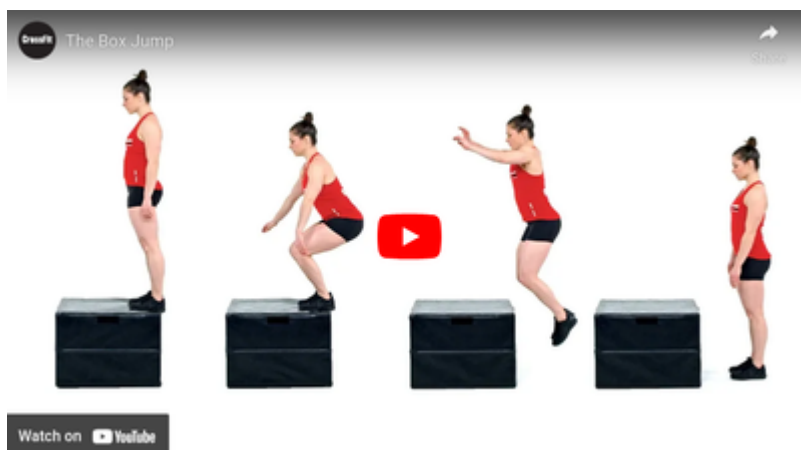
UITVOERING

“RX”

De uitvoering van Box Jumps

Box jumps vereisen een aanzienlijke betrokkenheid van het onderlichaam en de kernspieren, evenals coördinatie en goede concentratie om de oefening correct uit te voeren.

- Sta tegenover de box met je voeten ongeveer 15 cm van de rand en op heupafstand van elkaar, knieën en heupen licht gebogen in een atletische houding.
- Buig je knieën en duw je heupen naar achteren terwijl je je armen soepel achter je zwaait.
- Spring explosief omhoog vanaf de bal van je voeten, zwaai je armen omhoog en naar voren terwijl je je knieën en heupen volledig strekt om zoveel mogelijk hoogte te bereiken.
- Buig je knieën en heupen op het hoogtepunt van je sprong om naar voren te komen en op de box te landen.
- Land zachtjes met beide voeten tegelijkertijd op de box, eerst op de bal van je voeten en daarna je hielen, en laat je knieën en heupen natuurlijk buigen om de schok op te vangen.
- Controleer je voetpositie: je voeten moeten op heupafstand van elkaar staan als je op de box staat.
- Stap voorzichtig van de box af in plaats van te springen en bereid je voor op de volgende herhaling.



ONDERDEEL 8 SCALED



FUNCTIONEEL BEWEGEN STEP UPS

to scale or not to scale

STEP UPS

UITVOERING



- Zet je voeten op heupbreedte
- Stap op de box met je hele voet
- Houd je knieën in lijn met je tenen
- Strek je knieën en heupen volledig
- Stap af en begin de volgende herhaling met je andere been
- Eén been omhoog telt als één herhaling



box hoogte blijft hetzelfde:

mannen: 24 inch - 61 cm

dames: 20 inch - 51 cm

“SCALED”

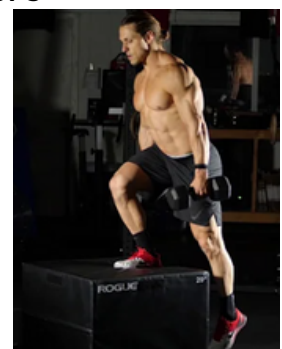
SCALED 2

STEP UPS



WEIGHTED STEP UPS

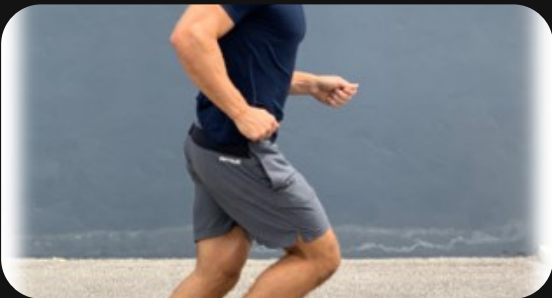
SCALED 1



**2 x 5kg in elke hand
of weight vest 10 kg**

ONDERDEEL 9

HEREN



AËROBE CAPACITEIT

Het doel van de 1.6km looptest is om de aerobe conditie en het cardiovasculaire uithoudingsvermogen van een individu te evalueren.

Deze test biedt een snelle en praktische manier om het uithoudingsvermogen te beoordelen.

1600 m

INSTRUCTIES

- Je mag een atletiekbaan, loopband of een gebied buiten de brandweerkazerne gebruiken.
- Als je een buitengebied gebruikt, plaats dan een kegel op 200 meter en ren vier keer heen en terug. 200 meter is ongeveer 262 stappen.
- De looptest mag vervangen worden door roeien (1600 meter voor mannen / 1200 meter voor vrouwen) of de fiets (4800m voor mannen / 4000m voor vrouwen). De tijden blijven hetzelfde.

SCORETABEL HEREN

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	<5:59	6:00 - 6:14	6:15 - 6:36	6:37 - 7:00	7:01 - 7:24	7:25 - 7:47	7:48 - 8:33	8:34 - 9:19	9:20 - 10:05	>10:06
30 - 39	<6:24	6:25 - 6:40	6:41 - 7:04	7:05 - 7:29	7:30 - 7:55	7:56 - 8:20	8:21 - 9:09	9:10 - 9:58	9:59 - 10:47	>10:48
40 - 49	<6:51	6:52 - 7:08	7:09 - 7:33	7:35 - 8:01	8:02 - 8:28	8:29 - 8:55	8:56 - 9:47	9:48 - 10:40	10:41 - 11:33	>11:34
50 - 59	<7:20	7:21 - 7:38	7:39 - 8:05	8:06 - 8:35	8:36 - 9:04	9:05 - 9:32	9:33 - 10:28	10:29 - 11:25	11:26 - 12:21	>12:22
60 - 65	<7:51	7:52 - 8:10	8:11 - 8:39	8:40 - 9:11	9:12 - 9:42	9:43 - 10:12	10:13 - 11:12	11:13 - 12:13	12:14 - 13:13	>13:14
65+	<8:24	8:25 - 8:45	8:46 - 9:15	9:16 - 9:49	9:50 - 10:23	10:24 - 10:55	10:56 - 12:00	12:01 - 13:04	13:05 - 14:09	>14:10

ONDERDEEL 9

DAMES



AËROBE CAPACITEIT

Het doel van de 1.6km looptest is om de aerobe conditie en het cardiovasculaire uithoudingsvermogen van een individu te evalueren.

Deze test biedt een snelle en praktische manier om het uithoudingsvermogen te beoordelen.

SCORETABEL DAMES

Score	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
19 - 29	<6:47	6:48 - 7:11	7:12 - 7:35	7:36 - 7:59	7:58 - 8:21	8:22 - 8:44	8:45 - 9:30	9:31 - 10:16	10:17 - 11:02	>11:03
30 - 39	<7:15	7:16 - 7:41	7:42 - 8:07	8:08 - 8:33	8:34 - 8:58	8:59 - 9:21	9:22 - 10:10	10:11 - 10:59	11:00 - 11:48	>11:49
40 - 49	<7:46	7:47 - 8:13	8:14 - 8:41	8:42 - 9:08	9:09 - 9:36	9:37 - 10:00	10:01 - 10:53	10:54 - 11:45	11:46 - 12:38	>12:39
50 - 59	<8:19	8:20 - 8:48	8:49 - 9:18	9:19 - 9:47	9:48 - 10:16	10:17 - 10:42	10:43 - 11:38	11:39 - 12:35	12:36 - 13:31	>13:32
60 - 65	<8:53	8:54 - 9:25	9:26 - 9:56	9:57 - 10:28	10:29 - 10:58	10:59 - 11:27	11:28 - 12:27	12:28 - 13:27	13:28 - 14:28	>14:29
65+	<9:31	9:32 - 10:04	10:05 - 10:38	10:39 - 11:12	11:13 - 11:45	11:46 - 12:15	12:16 - 13:19	13:20 - 14:24	14:25 - 15:28	>15:29

LITERATURE STUDY

evidenced based



ASSESSMENT OF PHYSICAL
FITNESS ASPECTS AND THEIR
RELATIONSHIP TO FIREFIGHTERS'
JOB ABILITIES



DEADLIFT STANDARDS FOR
MALE AND FEMALE



PREDICTING PERFORMANCE ON
A FIREFIGHTER'S ABILITY TEST
FROM FITNESS PARAMETERS



PHYSICAL FITNESS AND JOB
PERFORMANCE
OF FIREFIGHTERS



OVERHEAD DEEP SQUAT PERFORMANCE PREDICTS
FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN™ SCORE



FITNESS NORMS FOR THE PLANK
EXERCISE



A SIMPLE FIREFIGHTER
EXERCISE TEST ALSO
REVEALS RISK OF HEART
PROBLEMS



THE COOPER STANDARD FOR
LAW ENFORCEMENT
PHYSICAL ASSESSMENT



WHAT FACTORS PREDICT UPPER BODY
PUSH TO PULL RATIOS IN PROFESSIONAL
FIREFIGHTERS?

score

FORMULIER

DATUM:

NAAM:

GEWICHT:

WALL SQUAT	UITVOERING	SCORE
	☐ Wall Squat	
	☐ Wall Squat Scaled	
	☐ ARMEN	
	☐ HIELEN	

PUSH UPS	UITVOERING	AANTAL	SCORE
	☐ Push Ups		
	☐ Scaled 1 - on knees		
	☐ Scaled 2 - elevated		

PULL UPS	UITVOERING	AANTAL	SCORE
	☐ Pull Ups		
	☐ Scaled 1		
	☐ Scaled 2		

DEADLIFT	UITVOERING	AANTAL	SCORE
	☐ Deadlift		
	☐ Scaled		kg

FLAME RUN	UITVOERING	AANTAL	SCORE
	☐ Flame Run		
	☐ Scaled 1		
	☐ Scaled 2		

score

FORMULIER

DATUM:

NAAM:

GEWICHT:

SIT UPS	UITVOERING	AANTAL	SCORE
	☐ Sit Ups		
	☐ Scaled 1		
	☐ Scaled 2		

PLANK	UITVOERING	TIJD	SCORE
	☐ Plank		
	☐ Scaled 1		
	☐ Scaled 2		

BOX JUMPS	UITVOERING	AANTAL	SCORE
	☐ Box Jumps		
	☐ Weighted Step Ups		
	☐ Step Ups		

1600 M	UITVOERING	TIJD	SCORE
	☐ 1600m lopen - outdoor		
	☐ 1600m lopen - loopband		
	☐ 2000m roeien		
	☐ 1600m roeien		
	☐ 4800m fietsen		
	☐ 4000m fietsen		