



SPRONGANALYSE

UITGEBREIDE SCREENING MET DE VOLGENDE ELEMENTEN:

1

VERTICALE HOOGTE SPRONGEN

DE SPRONGHOOGTE IS EEN BELANGRIJKE PARAMETER VOOR SPORTERS. TIJDENS DEZE TEST WORDT DE SPRONGHOOGTE VAN TWEE BENEN EN MET 1 BEEN GETEST. EEN EVENTUEEL LINKS/RECHTS VERSCHIL IS DAN ZICHTBAAR.

2

GROND CONTACTTIJD METING

TIJDENS DE SPRONG TESTEN WORDT DE CONTACTTIJD GEMETEN. WE WETEN DAT EEN DE CONTACTTIJD EEN FACTOR IS VOOR HET LEVEREN VAN PRESTATIES EN HET OPLOPEN VAN BLESSURES.

3

REACTIVITEIT METING

EEN TEST WAARBIJ DE REACTIVITEIT EN POWER VAN JE SPRONGEN WORDT GEMETEN.

4

SPRONGKRACHT IN KAART GEBRACHT

MET VERSCHILLENDE TESTEN WORDT ER GEKEKEN NAAR DE SPRONGKRACHT. DE KRACHT VAN HET LINKER/RECHTERBEEN WORDT APART GEMETEN EN EEN ANALYSE OP LOSGELATEN.

