



VKB TEST PROTOCOL

UITGEBREIDE SCREENING MET DE VOLGENDE ELEMENTEN:

1

SPRONGTESTEN HORIZONTAAL

- SINGLE HOP
- TRIPPLE HOP
- SIDE HOP
- CROSS OVER HOP

2

SPRONGKRACHT METINGEN MET OPTOJUMP

- 1 BEEN EN 2 BENIGE SPRONGTESTEN
- VERTICALE SPRONGHOOGTE
- GRONDCONTACTTIJD
- VERMOGEN
- REACTIVITEIT

3

VRAGENLIJSTEN

Om voortgang van de revalidatie te bepalen

4

AGILITY TEST

- RICHTING VERANDERINGEN EN SNELHEID TESTEN.
- UITHOUDINGSVERMOGEN
- RETURN TO SPORT TESTEN

Neem voor interesse vrijblijvend contact op met dionne@mmfysio.nl of bel +243580779