



**WWW.PT-HAARLEM.NL**  
**VERGELIJKINGSTABELLEN**

# BLOEDDRUK

<b>KLASSERING</b>	<b>BOVENDRUK</b>	<b>ONDERDRUK</b>
Te laag	100>	60>
Normaal	130	85
Optimaal	120	80
Te hoog	150	95
Veel te hoog	160<	100<

# VETPERCENTAGE

<b>DAMES:</b>				
<b>Leeftijd</b>	<b>Te laag</b>	<b>Gezond</b>	<b>Te hoog</b>	<b>Veel te hoog</b>
20-39	< 21%	21% – 33%	33% – 39%	> 39%
40-59	< 23%	23% – 34%	34% – 40%	> 40%
60-79	< 24%	24% – 36%	36% – 42%	> 42%
<b>HEREN:</b>				
<b>Leeftijd</b>	<b>Te laag</b>	<b>Gezond</b>	<b>Te hoog</b>	<b>Veel te hoog</b>
20-39	< 8%	8% – 20%	20% – 25%	> 25%
40-59	< 11%	11% – 22%	22% – 28%	> 28%
60-79	< 13%	13% – 25%	25% – 30%	> 30%

# BMI (Body max index)

KLASSERING	HEREN & VROUWEN
Te laag	<20
Normaal	20 – 25
Overgewicht	25.1 - 29.9
Zwaar overgewicht	30.0 – 40
Ernstig overgewicht	>40

# BUIK OMVANG IN CM

<b>GESLACHT</b>	<b>NORMAAL</b>	<b>TE HOOG</b>	<b>VEEL TE HOOG</b>
Mannen	tot 94 cm	94 - 102 cm	>102 cm
Vrouwen	tot 85 cm	85 - 90 cm	> 90 cm.

# RUSTHARTSLAG

<b>TOPSPORTER</b>	30 t/m 50
<b>GEMIDDELD</b>	60 t/m 80
<b>TE HOOG</b>	110<

# VISCERALE VETWAARDE

<b>KERN GEZOND</b>	1 t/m 8
<b>GEMIDDELD GEZOND</b>	9 t/m 13
<b>TE HOOG</b>	14<