

## SIT & REACH M/V TABELLEN

### MANNEN

Sit & Reach, body flexibility tester (alle getallen zijn in centimeters)

| Leeftijd | <20   | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+   |           |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
|          | >44,2 | >43,2 | >40,6 | >38,9 | >36,8 | >25,6 |           |
|          | 44,2  | 43,2  | 40,6  | 38,9  | 36,8  | 35,6  | Superior  |
|          | 42,2  | 40,1  | 38,1  | 35,6  | 33,0  | 33,0  |           |
|          | 41,7  | 38,1  | 35,6  | 33,8  | 31,2  | 30,5  |           |
|          | 39,9  | 36,8  | 34,3  | 31,8  | 29,2  | 28,7  | Excellent |
|          | 39,1  | 35,6  | 33,0  | 30,5  | 27,9  | 26,7  |           |
|          | 37,3  | 34,3  | 31,8  | 29,2  | 26,7  | 24,1  |           |
|          | 35,1  | 33,0  | 30,5  | 27,9  | 25,4  | 22,9  |           |
|          | 33,0  | 31,8  | 29,2  | 26,2  | 24,1  | 21,6  | Good      |
|          | 32,3  | 30,5  | 27,9  | 25,4  | 22,9  | 20,3  |           |
|          | 30,5  | 29,2  | 26,7  | 23,6  | 21,6  | 19,1  |           |
|          | 28,7  | 27,9  | 25,4  | 22,9  | 20,3  | 17,8  |           |
|          | 26,7  | 26,7  | 24,1  | 21,1  | 18,5  | 16,5  | Fair      |
|          | 25,4  | 25,4  | 22,9  | 20,3  | 16,5  | 15,2  |           |
|          | 24,1  | 24,1  | 21,6  | 18,5  | 15,2  | 13,5  |           |
|          | 20,6  | 22,9  | 19,8  | 16,5  | 13,2  | 11,4  |           |
|          | 18,3  | 21,3  | 17,8  | 15,2  | 11,4  | 10,2  | Poor      |
|          | 15,0  | 19,1  | 15,2  | 12,7  | 9,4   | 7,6   |           |
|          | 11,4  | 16,0  | 12,7  | 10,2  | 6,4   | 5,1   |           |
|          | 8,6   | 11,4  | 8,4   | 5,8   | 2,5   | 0,0   |           |
|          | <8,6  | <11,4 | <8,4  | <5,8  | <2,5  | <0    | Very Poor |

### VROUWEN

Sit & Reach, body flexibility tester (alle getallen zijn in centimeters)

| Leeftijd | <20   | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60+   |           |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
|          | >46,5 | >47   | >45,7 | >42,7 | >43,2 | >43,2 |           |
|          | 46,5  | 47,0  | 45,7  | 42,7  | 43,2  | 43,2  | Superior  |
|          | 46,5  | 45,2  | 41,9  | 39,4  | 39,4  | 40,1  |           |
|          | 41,9  | 43,2  | 40,6  | 38,9  | 38,1  | 34,3  |           |
|          | 41,9  | 41,9  | 39,4  | 36,8  | 36,3  | 33,0  | Excellent |
|          | 41,4  | 40,6  | 38,1  | 35,6  | 35,6  | 30,5  |           |
|          | 40,6  | 39,4  | 36,8  | 35,1  | 33,8  | 29,2  |           |
|          | 40,1  | 38,1  | 36,3  | 33,3  | 33,0  | 29,2  |           |
|          | 39,4  | 36,8  | 35,6  | 33,0  | 31,8  | 27,9  | Good      |
|          | 38,9  | 36,3  | 34,3  | 24,1  | 30,5  | 27,9  |           |
|          | 38,1  | 35,6  | 33,0  | 30,5  | 30,2  | 26,4  |           |
|          | 36,8  | 34,3  | 31,8  | 30,5  | 27,9  | 25,7  |           |
|          | 36,8  | 33,8  | 31,2  | 28,7  | 27,4  | 24,1  | Fair      |
|          | 35,6  | 33,0  | 30,0  | 27,9  | 25,4  | 23,4  |           |
|          | 34,3  | 31,2  | 28,7  | 26,7  | 24,1  | 21,3  |           |
|          | 33,0  | 30,0  | 27,4  | 25,4  | 23,6  | 19,3  |           |
|          | 31,8  | 27,9  | 26,7  | 22,9  | 22,4  | 17,8  | Poor      |
|          | 30,0  | 26,4  | 24,1  | 20,3  | 20,3  | 14,0  |           |
|          | 21,6  | 23,9  | 21,3  | 17,8  | 17,8  | 14,0  |           |
|          | 21,6  | 20,6  | 15,2  | 11,4  | 16,0  | 8,1   |           |
|          | <21,6 | <20,6 | <15,2 | <11,4 | <16   | <8,1  | Very Poor |