

# Inspanningstesten en trainingsadvies



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

## Beste sporter

Bij Sport'R staat **testen, advies en begeleiding** van sporters centraal.

Met een uitgebreid aanbod aan inspanningstesten onderwerpen we zowel amateur- als professionele sporters aan een fysieke evaluatie. En dit in de meest uiteenlopende sportdisciplines, op een wetenschappelijke manier en met de modernste apparatuur.

Na de conditietest volgt een **praktisch toepasbaar** advies en een mogelijkheid tot verdere opvolging/begeleiding van de sporter op basis van de persoonlijke doelstellingen.

Wenst u graag op een verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier te starten met sporten, verder te blijven sporten of uw fysieke grenzen op te zoeken? Dan vindt u meer info in deze brochure.

De artsen en medewerkers van Sport'R

# 1

## De inspanningstest

### A/ Info voorgeschiedenis

Uw voorgeschiedenis bezorgt ons belangrijke informatie voor de data die volgen uit de inspanningstest. Zowel de sportieve voorgeschiedenis, het blessureverleden, eerdere testresultaten als verwachtingen en doelstellingen komen uitvoerig aan bod.

### B/ Sportspecifieke inspanningstest

De inspanningstest is een **sportspecifieke test** op de loopband of fietsergometer. Tijdens de test neemt de belasting stap per stap toe. Bij elke stap analyseren we een bloedstaaltje op de **lactaatconcentratie**. Daarnaast volgen we **uw hartfrequentie** en de **werking van uw hart** nauwkeurig op. Ook **uw maximale zuurstofopname (= VO2 max)** kan bepaald worden.

### C/ Analyse

Op basis van de bekomen parameters volgt een wetenschappelijk maar praktisch toepasbare testevaluatie. Op basis van uw (an)aerobe drempel, loop- of fietsefficiëntie en (optioneel) maximale zuurstofopname kunnen we uw huidige **basisuithouding, uithoudings- en maximaal prestatievermogen** in kaart brengen. Samen met uw **individuele trainingszones** volgt hieruit een **doelgericht trainingsadvies**, met vermelding van uw sterke punten en werkpunten.

# 2

## Trainingsbegeleiding

### A/ Basis trainingsschema

- Aanvullend op de inspanningstest
- Schema voor meerdere weken
- Geen feedback
- Online trainingsplatform
- Voor de recreatieve sporter die wat structuur wil in de trainingen

### B/ Persoonlijke trainingsbegeleiding

Na een uitgebreid gesprek gaan we dieper in op de trainingsachtergrond, inspanningstesten, typische trainingsweek en de doelstelling op korte en lange termijn. Daarna maken we een jaarplan op.

Vervolgens stellen we in nauw overleg wekelijks trainingsschema's samen aan de hand van een online trainingsplatform waarop de trainingen geëvalueerd en opgevolgd worden. Gedurende de trainingsbegeleiding staat u in nauw contact met uw coach om uw trainingen bij te sturen waar nodig en zo uw sportieve doelstellingen te bereiken.

- Minimaal wekelijks feedback, nauw contact met de coach
- Toewerken naar (meerdere) specifieke doelstellingen
- Online trainingsplatform
- Analyse van de trainingen
- Tips & tricks
- Voor de gedreven recreatieve of competitiesporter die het maximale uit zijn trainingen wil halen, met een ideale work-lifebalance

# 3

## Praktisch

### Vóór de test

- Uw laatste wedstrijd/intensieve training is minimaal 3 dagen geleden
- Op de dag vóór de test: rustdag of hersteltraining
- Zorg voor voldoende nachtrust
- Eet koolhydraatrijk voedsel op de dag(en) vóór de test (bv. brood, rijst, pasta)
- Vermijd alcohol
- Stel de test uit bij ziekte of koorts

### Op de testdag zelf

- Geen trainingen
- Drink voldoende water en nuttig 2 tot 3 uur voor de test een lichte maaltijd
- Vermijd koffie, thee en alcohol

### Belangrijk om mee te nemen

- Sportieve kledij of korte fietsbroek
- Loop- of fietsschoenen
- Hartslagmeter en hartslagband
- Douchegerief
- Voor de fietstest: breng uw eigen fiets mee (graag ketting ontvetten). Als u een wegfiets met schijfremmen hebt: breng dan de gepaste fietssleutel voor de steekas mee.

### Tijdsduur

- Ongeveer 1 uur 15 minuten

### Afspraak

Een afspraak maken kan op maandag, dinsdag en donderdag.

## Kostprijs

Vragen over de kostprijs of uw factuur? Neem een kijkje op:

- [www.sportr.be/diensten/inspanningstesten](http://www.sportr.be/diensten/inspanningstesten)

- [www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

of contacteer de dienst facturatie: [factuur@azdelta.be](mailto:factuur@azdelta.be), tel. 051 23 76 66

## Locatie

- Sport'R, Sportmedisch Centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Meld u aan, aan het secretariaat van Sport'R, route groen, verdiep 0.0 (Z-blok)

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

# Contact

## **AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

Brugsesteenweg 90  
8800 Roeselare

### **Secretariaat Sport'R**

**t** 051 23 63 70

**e** [sportr@azdelta.be](mailto:sportr@azdelta.be)

### **Sportpodoloog Jeroen Cruyt**

**t** 051 23 65 37

**e** [jeroen.cruyt@azdelta.be](mailto:jeroen.cruyt@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.sportr.be](http://www.sportr.be)

[www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

*Bron: dienst fysische geneeskunde & revalidatie*

*- sportmedisch centrum sport'R*

# Artsen

## **FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE**

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Michel Snoecx

Dr. Bruno Vanhecke

Dr. Carl Verduyn