

Inspanningstesten en trainingsadvies



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste sporter

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

Met een uitgebreid aanbod aan inspanningstesten worden zowel amateur- als professionele sporters in de meest uiteenlopende sportdisciplines op een wetenschappelijke manier, aan de hand van de modernste apparatuur, onderworpen aan een fysieke evaluatie.

Na de conditietest volgt een **praktisch toepasbaar** advies en een mogelijkheid tot verdere opvolging/begeleiding van de sporter volgens zijn 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 hierover meer in deze brochure.

De artsen en medewerkers van Sport'R

1

De inspanningstest

A/ Info voorgeschiedenis

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

B/ Sportspecifieke inspanningstest

De inspanningstest is een **sportspecifieke test** op de loopband of fietsergometer. Daarbij wordt tijdens een progressief toenemende belasting bij elke stap een bloedstaaltje geanalyseerd op de **lactaatconcentratie**. Daarnaast wordt **uw hartfrequentie** en **werking van het hart** nauwkeurig opgevolgd, optioneel kan ook **uw maximale zuurstofopname (= VO₂ max)** bepaald worden.

C/ Analyse

Op basis van de bekomen parameters volgt een wetenschappelijk maar praktisch toepasbare testevaluatie waarbij uw aerobe en anaerobe drempel, uw loop- of fietsefficiëntie en (optioneel) maximale zuurstofopname (VO₂max) ons in staat stellen uw huidige **basisuithouding, uithoudings- en maximaal prestatievermogen** in kaart te brengen. Samen met uw **individuele trainingszones** volgt hieruit een **doelgericht trainingsadvies** waarbij zowel uw sterke punten als werkpunten naar voor komen.

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 zijn trainingen

B/ Persoonlijke trainingsbegeleiding

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

Vervolgens stellen we in nauw overleg wekelijks trainingsschema's op 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, dit in relatie tot 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
- Loopschoenen of fietsschoenen
- Hartslagmeter en hartslagband
- Douchegerief
- Bij 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

Maandag, dinsdag en donderdag op afspraak.

Kostprijs

Voor meer details ivm de kostprijs: zie www.sportr.be / www.fysische-geneeskunde-roeselare.be

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

Sportpodoloog Jeroen Cruyt

t 051 23 65 37

e jeroen.cruyt@azdelta.be

www.azdelta.be

www.sportr.be

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