Inspanningstesten en trainingsadvies

azdelta

Beste sporter

Bij Sport'R staat het testen, adviseren en begeleiden van sporters centraal.

Met een uitgebreid aanbod aan inspanningstesten evalueren we zowel recreatieve als competitieve sporters op een **wetenschappelijke en objectieve manier**, met behulp van moderne en nauwkeurige meetapparatuur.

Na de test vertalen we de resultaten naar een **praktisch en individueel trainingsadvies**, afgestemd op jouw persoonlijke doelstellingen.

Wens je op een verantwoorde manier te starten met sporten, je trainingen efficiënter aan te pakken of je fysieke grenzen beter te begrijpen? Dan biedt een inspanningstest een duidelijke meerwaarde.

Meer hierover vind je in deze brochure.

De artsen en medewerkers van Sport'R

1 De inspanningstest

A. Voorgeschiedenis en intake

Voorafgaand aan de test nemen we uitgebreid je achtergrond door. Hierbij komen onder andere je sportieve voorgeschiedenis, blessureverleden, eerdere testresultaten en persoonlijke doelstellingen aan bod.

Deze informatie helpt ons om de testresultaten correct te interpreteren en het advies optimaal af te stemmen op jouw situatie.

B. Sportspecifieke inspanningstest

De inspanningstest gebeurt op een loopband of fietsergometer en verloopt volgens een stapsgewijs protocol waarbij we de belasting geleidelijk opdrijven.

Tijdens de test volgen we meerdere parameters nauwkeurig op:
- lactaatmetingen via kleine bloedstaaltjes
- hartfrequentie en inspanningsrespons
- evaluatie van je uithoudingsvermogen
- optioneel: bepaling van de maximale zuurstofopname (VO2max)

Deze combinatie van metingen laat ons toe een **volledig beeld te krijgen van je fysieke capaciteit**.

C. Analyse

Na afloop van de test volgt een uitgebreide analyse waarbij we de belangrijkste parameters samenbrengen in een overzichtelijk verslag.

Op basis van je aerobe en anaerobe drempel, je efficiëntie en je inspanningscapaciteit bepalen we:

- jouw persoonlijke trainingszones
- jouw huidige conditieniveau
- jouw sterke punten en werkpunten

Dit wordt vertaald naar een **praktisch toepasbaar trainingsadvies**, zodat je doelgericht en efficiënt kan trainen.

2 Trainingsbegeleiding

Als vervolg op de inspanningstest is er de mogelijkheid tot persoonlijke trainingsbegeleiding.

Na een uitgebreid gesprek gaan we dieper in op je trainingsachtergrond, beschikbare tijd en doelstellingen op korte en lange termijn. Op basis hiervan werken we een individueel en doelgericht trainingsplan uit.

Je trainingen worden wekelijks opgevolgd en bijgestuurd via een online trainingsplatform, waarbij je in nauw contact staat met je coach.

Deze begeleiding omvat:
- een individueel trainingsplan op maat
- wekelijkse opvolging en bijsturing
- analyse van de trainingen
- praktisch advies en tips
- begeleiding richting één of meerdere doelstellingen

Deze aanpak is ideaal voor sporters die hun trainingen optimaal willen afstemmen op hun persoonlijke situatie en gericht willen toewerken naar een concreet doel.

3 Praktisch

Vóór de test

Om een betrouwbaar resultaat te bekomen, vragen we om:
- geen intensieve training te doen in de 2 à 3 dagen voorafgaand aan de test
- de dag voordien een rustdag of lichte training te voorzien
- voldoende nachtrust te nemen
- je normale voedingspatroon aan te houden

Stel de test uit bij ziekte of koorts.

Op de testdag

- geen training vooraf
- lichte maaltijd 2 tot 3 uur voor de test
- voldoende hydratatie
- vermijd grote hoeveelheden cafeïne

Belangrijk om mee te nemen

- sportkledij
- loop- of fietsschoenen
- eigen fietscomputer indien vermogensmeter op de fiets
- douchegerief

Voor de fietstest:
- eigen fiets (bij voorkeur proper en ketting ontvet)
- eventueel de juiste steekas of fietssleutel

Tijdsduur

Ongeveer 1 uur 15 minuten

Afspraak

Een afspraak maken kan op maandag, dinsdag en donderdag.

Kostprijs

Vragen over de kostprijs of je factuur?
Neen kijkje op: www.sportr.be/diensten/inspanningstesten
of contacteer de dienst facturatie: factuur@azdelta.be, tel. 051 23 76 66.

Locatie

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

Notities

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

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5995-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 20/05/2026**