

Inspannings- fysiologie



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?
Meer hierover vindt u in deze brochure.

Jeroen Cruyt, inspanningsfysioloog Sport'R
mede namens de artsen en medewerkers van Sport'R

1

De inspanningstest

A/ Intake gesprek

Dit bezorgt ons belangrijke context 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/ Sport specifieke inspanningstest

De inspanningstest is een **sportspecifieke test** op de loopband of fietsergometer waarbij tijdens een progressief toenemende belasting bij elke stap een bloedstaaltje wordt 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.

De test protocollen lopen uiteen van een stappenprotocol van 3-8 min, anaerobe capaciteit testen, power profiling tot INSCYD-testing.

C/ Analyse

Op basis van de bekomen parameters volgt een wetenschappelijk maar praktisch toepasbare testevaluatie waarbij uw aerobe & 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.



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 intakegesprek waarbij dieper wordt ingegaan op de trainingsachtergrond, voorgaande inspanningstesten, typische trainingsweek en doelstelling op korte en lange termijn wordt een jaarplan opgemaakt.

Vervolgens worden er in nauw overleg wekelijks trainingsschema's opgesteld 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)
- Alcohol vermijden
- Bij ziekte of koorts de test uitstellen

Op de testdag zelf

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

Belangrijk om mee te nemen

- Sportieve kledij of korte fietsbroek
- Loopschoenen of fietsschoenen
- Hartslagmeter en hartslagband
- Douchegerief
- Indien fietstest: eigen fiets meebrengen (graag ketting ontvetten). Indien wegfiets met schijfremmen: gepaste fietssleutel voor steekas meebrengen

Tijdsduur

- Ongeveer 1 uur 15min

Afspraak

Maandag, dinsdag en vrijdag 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
- Zich aanmelden aan het secretariaat van Sport'R, route groen, verdiep 0.0 (Z-blok)

Sport'R
Sportmedisch Centrum

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

Secretariaat Sport'R

t 051 23 63 70

e sportr@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info team sportmedisch centrum

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Michel Snoecx

Dr. Bruno Vanhecke

ORTHOPEDIE

Dr. Pieter-Jan De Roo

Prof. Dr. Thomas Luyckx

Dr. Stijn Muermans

Dr. Alexander Ryckaert

Dr. Thomas Tampere

Dr. Mark Van Dijk