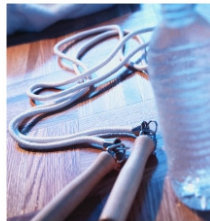


## Sportmedische test?

Als actieve of beginnende sporter kan je conditiepeil nagegaan worden door middel van een lactaattest. Deze test geeft weer wat er tijdens een inspanning met je lichaam gebeurt. Omdat de test uitgevoerd wordt in jouw specifieke trainingsomstandigheden (op piste, voetbalveld, weg, ...) zijn de resultaten heel betrouwbaar en kun je zo meteen bewuster en productiever jouw sport beleven!



## Waarom?

De sportmedische test gaat na hoe je lichaam de energie produceert, die nodig is om een bepaalde inspanning te leveren. Op basis van jouw testresultaten wordt nagegaan hoe het met je conditie gesteld is en hoe een optimale training er voor jou uitziet. Na een grondige analyse van de resultaten ontvang je een uitgebreid dossier met specifiek en individueel trainingsadvies, dat meteen bruikbaar is!



## Voor wie?

Iedereen, ongeacht het sportief niveau of leeftijd kan de test uitvoeren. De test kan individueel afgenomen worden, maar uiteraard ook in ploegverband. Vraag je jezelf wel eens af hoe het met de conditie en weerstand gesteld is, je wilt nauwkeurige hartslagzones om je sportsessies af te werken, of je wilt bewuster en efficiënter je sport beoefenen, ... Dan is de test een must voor jou!



## Hoe?

Afhankelijk van jouw sportdiscipline loop of fiets je een bepaald parcours aan een steeds hogere snelheid. Dit doe je 4 tot 6 keer. Tussen iedere inspanning wordt er een druppel bloed geprikt om de lactaatconcentratie in het bloed na te gaan. Die ene druppel bloed levert dus de informatie om te weten hoe je lichaam antwoordt op de geleverde inspanning. Zo kan de overslagpols bepaald worden, die het uitgangspunt vormt voor jouw specifiek trainingsadvies of -plan.



## Prijs?

|   |        |
|---|--------|
| 1 inspanningstest (incl. analyse, besluit, advies & hartslagzones)  | - 52€  |
| 2 inspanningstests (incl. analyse, besluit, advies & hartslagzones) | - 99€  |
| 3 inspanningstests (incl. analyse, besluit, advies & hartslagzones) | - 144€ |
| 4 inspanningstests (incl. analyse, besluit, advies & hartslagzones) | - 188€ |
| groepen & incentives - te bepalen naar gelang doelstellingen        |        |

