

## Inspanningstest voor hardlopers en wielrenners

---

Een inspanningstest is het perfecte middel om je conditie in kaart te brengen. Het vormt daarnaast een goede basis voor een gericht en persoonlijk trainingsprogramma. Ga jij een sportieve uitdaging aan en wil jij efficiënter en gericht trainen? Dan is dit jouw kans!

### Waarom een inspanningstest doen?

Er zijn verschillende redenen om een inspanningstest te gaan doen:

- Je wilt graag weten hoe je huidige conditie is
- Je wilt gericht trainen voor bijvoorbeeld een bepaalde afstand, een marathon of wielrenwedstrijd
- Je wilt graag trainen op schema's welke aansluiten op je hartslagzones en/of wattage
- Je bent nieuwsgierig naar je omslagpunt: het punt van inspanning, waarbij je gaat verzuren.

### Wat is een inspanningstest?

Het afnemen van inspanningstesten wordt vaak gekoppeld aan topsporters, maar wist je dat ook juist een recreatieve sporter veel baat kan hebben bij het afnemen van een inspanningstest? Bij ZorgSaam wordt deze test, afhankelijk van jouw sport, uitgevoerd op een loopband of een fiets onder deskundige begeleiding van onze sportfysiotherapeuten [Henriëke Krommendijk](#), Steven Zwart of [Mariëka Op den Dries](#).

### Ademgasanalyse

De inspanningstest die wij afnemen betreft een zogenoemde ademgasanalyse met een hartslagmeter en wordt uitgevoerd met de **Aeroman Professional**. Tijdens deze analyse wordt de zuurstofopname en de uitademing van koolstofdioxide gemeten. Koolstofdioxide betreft een afvalstof. Met behulp van deze waardes houden we de stofwisseling in de gaten tijdens inspanning en hieruit kunnen wij aflezen wat je **trainingszones** en **omslagpunt** zijn. Daarnaast meten we je snelheid tijdens het lopen of het wattage tijdens het fietsen, in combinatie met de bijbehorende hartslag. Dit vormt samen voor een compleet en nauwkeurige meting van jouw huidige conditie.



### **Hoe verloopt een inspanningstest?**

De **Aeroman professional** bevat in tegenstelling tot de klassieke apparatuur geen masker, maar is een draadloos ademhalingsapparaat waardoor je meer comfort ervaart tijdens de inspanningstest t.o.v. traditionele testen. De test wordt uitgevoerd aan de hand van een blokkenprotocol, waarbij de belasting geleidelijk aan oploopt. Op deze manier kunnen wij binnen 20-30 minuten je VO<sub>2</sub>max, omslagpunt en trainingszones bepalen.

Na afname van de test bespreekt de sportfysiotherapeut met jou de resultaten. In totaal neemt het onderzoek gemiddeld 60 minuten in beslag. De fietstesten worden uitgevoerd op onze **Tacx Neo Bike Smart**, deze fiets wordt exact op jouw maat afgesteld, zodat je tijdens de test de ideale fietshouding aan kunt nemen die je bent gewend.

### **Kosten & locatie**

De inspanningstesten worden uitgevoerd in ons analysecentrum aan de Koemaste 2c in Hellendoorn. De kosten voor het complete onderzoek bedraagt € 149,-. Dit bedrag kan helaas niet gedeclareerd worden bij de zorgverzekeraar.

### **Contact**

Wil je een afspraak maken of heb je vragen over deze test? Neem dan contact met ons op!

T: 0548-615889

M: [fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl](mailto:fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl)