



TRAININGSCENTRUM

Zorggroep Almere

TRAININGSCENTRUM ALMERE - PERFORMANCE

De performance tak is de inspanningsfysiologie afdeling van de Zorggroep Almere. Trainingscentrum Almere is dé specialist in het uitvoeren van sporttesten en het interpreteren van de resultaten. Marc Jansen, inspanningsfysioloog en fysiotherapeut is al jaren werkzaam in de tophockey en topsport begeleiding. Hij combineert zijn kennis en ervaring om testen uit te voeren en deze te interpreteren om zo jou te kunnen ondersteunen met het behalen van jouw doel.

De testen kenmerken zich door kwalitatieve- en vooruitstrevende test apparatuur en test omgeving. Met de behaalde resultaten kan er een doel gericht trainingsplan aan worden gekoppeld of kan er evaluatief worden gekeken naar testresultaten binnen de persoon of kunnen er vergelijkingen worden gedaan met onze eigen database.

Je kunt meestal binnen 48 uur getest worden.

Voorafgaand aan de test bespreken we de vraagstelling, de keuze van de test en de plan van aanpak. Bij sommige testen is een (online) intake noodzakelijk. Declaraties verlopen of via je ziektekostenverzekering of particuliere nota. Controleer je polis om te weten of je het (deels) vergoed krijgt.



INDIVIDUELE PERFORMANCE TESTEN

Cybox Isokinetische spierkrachttest **60€***

Een Cybex krachttest heeft als doel om de spierkracht van de benen te meten en om eventuele krachtsverschillen in kaart te brengen. Het in kaart brengen van een disbalans is essentieel om blessures risico te verkleinen en om betere prestaties te kunnen leveren. Als je geïnteresseerd bent in je algehele spierkracht is deze test ook geschikt. Hoe is jouw kracht in vergelijking met die van een topsporter? Tenslotte kan je de krachttest periodiek laten uitvoeren om je progressie in kracht in kaart te brengen. De krachttest wordt uitgevoerd op een geavanceerd apparaat genaamd de Cybex. Indien gewenst kan de krachttest worden opgevolgd met een individueel trainingsschema afgestemd op de resultaten van de test.

Velocity Based Testing **60€***

Een Velocity Based Test (VBT) heeft als doel om de kracht-snelheid relatie in kaart te brengen. Hierbij maken we gebruik van de GymAware, een nauwkeurige lineaire encoder die kan worden bevestigd aan vrije gewichten, barbells en fitnessapparaten voor het meten van het vermogen of snelheid van de (sport)beweging. Wil jij bijvoorbeeld weten hoe snel jij een power clean kan maken als gewichtheffer, of hoe een indicatie hebben van je kracht-snelheidsontwikkeling van je bovenlichaam of onderlichaam, dan is dit de juiste test.

D-Wall Sprongtest **35€***

Deze test heeft o.a. als doel om de (maximale) spronghoogte te bepalen. De spronghoogte kent een relatie met kracht-snelheidsopbouw waardoor de test kan bijdragen om een uitspraak te doen over je explosiviteit. Het bepalen van je maximale spronghoogte of je Reactive Strength Index (RSI) wordt uitgevoerd met een de nieuwste D-Wall apparatuur. Om de kwaliteit van bewegen in kaart te brengen wordt er gebruik gemaakt van een video-analyse. Hierbij wordt gekeken naar de lichaamsketen en naar het bewegingsverloop. Zo komen mogelijk inefficiënte beweegpatronen aan het licht die vervolgens met specifieke oefeningen kunnen worden geoptimaliseerd. Deze test wordt standaard uitgevoerd bij revalidatie doeleindes en kan betrouwbaar worden ingezet voor evaluatieve doeleindes tijdens een krachtprogramma.



VO2 max test **60min** **125€***

De VO2max Test is een maximale inspanningstest op de fietsergometer of op de loopband in combinatie met een ademgasanalyse uitvoeren. Het doel van de maximale inspanningstest is om de maximale zuurstofopname (VO2max), indicatie van je vermogen of de trainingszones te bepalen. De VO2max is een maat voor de hoeveelheid zuurstof die iemand tijdens maximale inspanning kan benutten. Hoe hoger deze waarde hoe beter de zuurstofvoorziening naar de spieren is en hoe beter-/efficiënter een prestatie geleverd kan worden. De ademgasanalyse heeft als doel om de hoeveelheid en de samenstelling van de uitademingslucht (zuurstof en kooldioxide) te meten, tegelijkertijd met de hartslag en het geleverde vermogen.

De VO2max test geeft objectieve informatie over jouw prestatievermogen.

Overige informatie die je uit de test haalt:

- Individuele trainingszones (hartslag, vermogen)
- Maximale hartslag en maximale vermogen
- Omslagpunten (aerobe- en anaerobe drempel)

Deze informatie is noodzakelijk voor het opstellen, evalueren en/of aanpassen van je trainingsprogramma. Een inspanningstest is niet alleen bedoeld voor topatleten, maar juist ook voor recreatieve atleten. Voor hen is het ook van belang om te weten hoe het met hun conditie gesteld is en of ze op de beste manier trainen.

Aanvullende opties:

- **Lactaatmeting** **+30€***

Tijdens de VO2max test kan je een aanvullende lactaatmeting doen. De meting bepaalt de hoeveelheid lactaat (melkzuur) in je bloed bij inspanning. Lactaat wordt aangemaakt in spieren en ander weefsel wanneer er te weinig zuurstof aanwezig is. Je wilt als sporter zolang en efficiënt mogelijk gebruik kunnen maken van je vetverbrandingssysteem met een zo laag mogelijke lactaatconcentratie. Wanneer dit energiesysteem niet voldoende toereikend is voor de gevraagde belasting dan zie je dat de lactaatconcentratie verhoogd. Het meten van die lactaatconcentratie in het bloed is dé graadmeter om de mate van verzuring tijdens de test te bepalen. De combinatie met de lactaatmeting is de meest accurate manier om je trainingszones te bepalen.



Sprinttesten

60€*

Test je maximale sprintsnelheid tot 3 tussenmetingen met de geavanceerde Brower Timing Systems. Het is dus mogelijk om een 40m sprinttest te doen met een tussentijdse meting op 5-15 en 30 meter. Op deze manier hoeft er maar één sprint te worden uitgevoerd om verschillende afstanden te hoeven meten. Je kan als klant of sportteam zelf bepalen welke afstanden je wilt meten.

Agility testen

35€*

Test je wendbaarheid met de 505-test met de geavanceerde Brower Timing Systems. Deze test wordt veelal door spelsporters gebruikt om de progressie of de transfer van krachttraining naar het veld in kaart te brengen gezien de relatie met de spierkracht.

Interval Shuttle Run Test (ISRT)

60€*

De Interval Shuttle Run Test (ISRT) is een veel gebruikte fysieke conditie test voor teamsporters. Van amateur tot professioneel niveau wordt deze test ingezet om inzicht te krijgen in de fysieke fitheid van de spelers. Tijdens deze test zullen de deelnemers op en neer rennen tussen twee lijnen. De snelheid waarmee zij dit moeten doen, wordt aangegeven met een piep, en wordt verhoogd met 0.5km/h per trede gedurende de test. Na de inspanning van elke trap van 30 seconde heeft de deelnemer 15 seconde (actieve) rust. Deze karakteristieken zorgen ervoor dat de test sport-specifieker is dan andere testen. De meest geanalyseerd aspecten bij de ISRT is het verloop van de hartslag. Wat doet je hartspier tijdens inspanning, je maximale hartslag gedurende de test, en hoe snel is je lichaam in staat is om te herstellen gedurende de eerste 15 seconden, eerste minuut en eerste twee minuten na de test. Hoe hoger de afname in hartslag is, hoe beter het herstel vermogen of de frisheid van de speler.



TEAM PERFORMANCE PAKKETTEN

Totaal pakket **450€ per team***

- Biometrie Huidplooiemeting of lengte
 - Sprinttesten 40M sprint test
 - Agility testen 505 Test
 - Interval Shuttle Run Test (ISRT) Submaximaal
 - Team Rapportage
-

Running pakket **250 € per team***

- Sprinttest agilitytest 40M sprint test
 - Agilitytest 505 Test
 - Team Rapportage
-

Conditie pakket **200€ per team***

- Keuze uit sprinttest of agilitytest of ISRT
 - Team Rapportage
-

Overige pakket **200€ per team***

- Keuze uit sprinttest of agilitytest of ISRT
 - Team Rapportage
-

* Alle prijzen zijn exclusief BTW