

Er is een uitgebreid aanbod aan testen met telkens heel sportspecifiek advies achteraf. Om zo nauwkeurig mogelijk tewerk te gaan, is het aangewezen om als loper de test al lopend uit te voeren en als fietser al fietsend, ...

Er bestaan zowel eenvoudige als heel uitgebreide testen, op basis van hun functie: gewichtsverlies, trainingszones achterhalen of een persoonlijk record trachten te behalen op een Ironman.

FIETSEN



VO2MAX TEST MET EIGEN FIETS OP ERGOMETER

In deze test fietst u per minuut sneller waarbij we uw **VO2max** bepalen via een masker en enkele andere parameters zoals uw **trainingsdrempels, FatMax...**

€ 115

STEPTTEST MET LACTAATMETING OP ERGOMETER

€ 125

Hierbij monteren we uw fiets op een ergometer waarbij u **blokken van 8 min** fietst met een stijgende belasting tot uitputting. We meten zowel het **lactaat** als de hartslag.



INDOOR - INSCYD METABOLE TEST OP ERGOMETER

Voor wie net iets meer wil...is er de INSCYD metabole test. De **meest complete test** die momenteel beschikbaar is. Na deze test kennen we alle sterktes en zwaktes.

€ 185

OUTDOOR - INSCYD METABOLE TEST OP HELLING

€ 210

Voor deze test trekken we naar een helling die lang genoeg is om metingen zoals **vermogen, tijd, hartslag en lactaat** te doen.

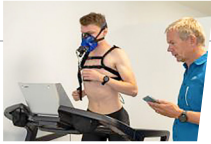


AT HOME - INSCYD PPD

We sturen u de testen om die **zelf** thuis uit te voeren. Dit kan zowel **outdoor** als op **Zwift** gebeuren waarbij u de gegevens doorstuurt en wij doen de analyse.

€ 179

LOPEN



VO2MAXTEST OP LOOPBAND

In deze test loopt u **per minuut** steeds sneller. Via een masker wordt uw **zuurstofopname** gemeten.

€ 115

LACTAATTEST OP LOOPBAND

€ 125

Hierbij loopt u steeds snellere **blokken** waarbij er telkens een **bloedsstaal** genomen wordt om het lactaat (melkzuur) te bepalen. Bovendien volgen we ook de hartslag op.



OUTDOOR – LACTAATTEST OP PISTE

Bij de outdoor lactaattest leggen we **4 herhalingen** af tussen de **1200m en 2000m**, maar steeds met een hogere snelheid. Na iedere herhaling meten we het lactaat en de hartslag.

€ 75

OUTDOOR – INSCYD TEST OP PISTE

€ 185

Dit is de meest **complete test** voor een competitieve loper als een marathonloper. Naast de **anaërobe drempel, trainingszones en de VO2max**; bepalen we ook de manier waarop die drempel bereikt wordt door uw weerstands- en uithoudingscapaciteit te splitsen met als doel **progressie**.



ZWEEETTEST

Heeft u regelmatig last van krampen of witte zoutstrepen op uw kledij? Dan is de kans groot dat u heel wat zout (natrium) verliest tijdens het sporten; één van de hoofdoorzaken van krampen. Met de zweetest bepalen we exact de hoeveelheid zout in uw zweet om een gericht plan op te stellen om uw natriumverliezen onder controle te houden tijdens het sporten.

€ 109

MEER INFO?

Voor meer info of reservatie kunt u steeds op de website terecht :
<https://kinepraktijk-t-eiland.be/sporttesting>

Contacteer ons in verband met speciale voorwaarden voor teams.