

## Inhoud programma's

### Bikefit Basis middels Xsens

Analyse van alle gewrichten in 3D - Fietspositie meten - Aanpassen schoenplaatjes - Optimale fiets afstelling - Advies over sturen en zadels.

### Bikefit Uitgebreid middels EMG

Als toevoeging op Bikefit Basis (zie boven): Meten van spieractivatie in benen.

### Sportfysiotherapeut

Lichamelijk onderzoek; lengte, gewicht, preventieve screening, screenend onderzoek, oefeningen.  
Cauberg: uitbreiding met bepaling blessure-risico profiel.  
Alpe d'Huez: uitbreiding met bepaling blessure-risico profiel en isokinetische krachttest.

### Sportarts

Anamnese; blessure geschiedenis, huidige klachten, training, sociaal, verhouding rust-arbeid, slaap, voeding.  
Lichamelijk onderzoek; bloeddruk, luisteren naar hart en longen. - Oriënterend onderzoek van het bewegingsapparaat - Oriënterend neurologisch onderzoek - Advies m.b.t. sporten/training.  
>45 jaar: cardiovasculair risicoprofiel.

### Sportarts incl. sportmedisch onderzoek

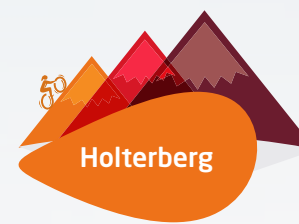
Als toevoeging op consult sportarts (zie boven): Verpercentage, ogentest, algemeen intern onderzoek, specifiek onderzoek gericht op fietsen en eventuele klachten. - Longfunctie en rust-ECG. - Inspanningstest op fiets met hartfilmpje incl. beoordeling. Exacte bepaling van conditie d.m.v. ademgasanalyse. - Exacte bepaling trainingszones.

### Bloedonderzoek

Cauberg: <45 jaar bepaling hemoglobine, ijzer en Vitamine D  
Cauberg: >45 jaar bepaling hemoglobine en cholesterol  
Alpe d'Huez: Bepaling hemoglobine, cholesterol, ijzer en Vitamine D

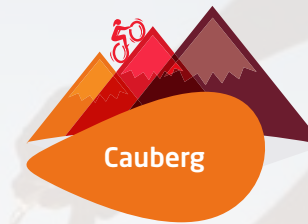
### Follow-up

Telefonisch- of fysiek consult. Termijn en vorm wordt in overleg bepaald. - Kennis testen en gezondheidscheck. - Indien gewenst hercheck fietspositie of inspanningstest (tegen meerprijs). - Tweede follow-up na 1 jaar.



Holterberg

Voor de  
weekend warrior



Cauberg

Voor de prestatie  
gerichte fietser



Alpe d'Huez

Voor de prestatie gerichte fietser  
in voorbereiding naar een grote rit



€ 374,85

€ 455,18

€ 689,72

**Buitencategorie:** Ben jij een (coach/trainer van een) renner op elite niveau?  
Dan komen wij graag met een voorstel volledig op maat.