

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

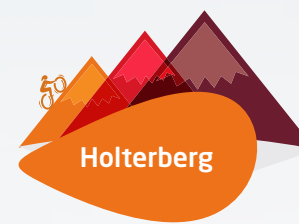
Cauberg: >45 jaar bepaling hemoglobine en cholesterol

Alpe d'Huez: Bepaling hemoglobine, cholesterol, ijzer en Vitamine D

Follow-up

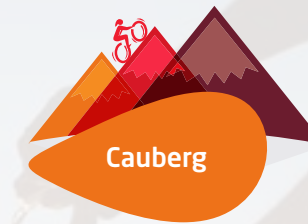
Telefonisch- of fysiek consult. Termijn en vorm wordt in overleg bepaald. -

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



€ 375

€ 455

€ 690

Buitencategorie: Ben jij een (coach/trainer van een) renner op elite niveau?

Dan komen wij graag met een voorstel volledig op maat.