

## WAT BEWEEGT DE SPORTER?

Als actieve sporter ben je bewust bezig met je lichaam, je voeding en je fysieke conditie. Je kent je lichaam door en door, weet waar je grenzen liggen en hoe je die verantwoord kan verleggen. Je traint dan ook met een duidelijk doel voor ogen: je deelname aan een belangrijke wedstrijd, het verbeteren van je persoonlijk record, een betere lichamelijke conditie...

**Maar hoe weet je nu of je als sporter voldoende vorderingen maakt?**

**Hoe het met je uithoudingsvermogen en weerstand zit?**

**Op welke manier je je prestaties en conditie kan optimaliseren?**

**Het exacte antwoord op al deze vragen zit in je bloed!**



## Wetenschappelijk verantwoord.



Alle tests worden afgenomen onder de deskundige begeleiding van **Mensana**. Dit sportmedisch centrum is verbonden aan het Elisabeth Ziekenhuis in Sijsele. Het test, adviseert en traint zowel de recreatieve sporter, de actieve sporter als de topsporter op een professionele en wetenschappelijk onderbouwde manier. Je kan er eveneens terecht met sportblessures, voedingsvragen of mental coaching.

Na de test ontvang je een specifiek en individueel trainingsadvies. Alle tests worden afgenomen met een **POLAR** hartslagmeter (die door de Provinciale Sportdienst ter beschikking wordt gesteld).

## Meer info?

Voor bijkomende informatie of vragen kan je steeds terecht bij je gemeentelijke sportdienst of op

**[www.test-vlaanderen.be](http://www.test-vlaanderen.be)**

# ZIT SPORTEN JE IN HET BLOED?

**GRIJP JE KANS  
EN DOE DE LACTAATPROEF!**

## In bloedvorm?

### Test je conditie voor een prikje.

De Provincie West-Vlaanderen en de gemeentelijke sportdiensten bieden je dé kans om op een veilige en correcte manier je fysieke conditie te meten: de lactaattest. Tijdens deze sporttest leg je onder professionele begeleiding een specifieke proef af in je eigen sportdiscipline. Tegen de voordelige prijs van slechts 20 euro!



## Waarom een lactaatproef?

Voor een duursporter is het uithoudingsvermogen en de weerstand van doorslaggevend belang voor de prestatie. En ook voor balsporters speelt de uithouding een belangrijke rol. Met een lactaattest kan vastgesteld worden hoe je lichaam de energie produceert die nodig is om een bepaalde inspanning te leveren.

Op basis van de testresultaten kan een inspanningsfysioloog nagaan hoe het met je conditie is gesteld, hoe een optimale training er voor jou uitziet en wat de juiste hartslagzones zijn voor een goed gebruik van de hartslagmeter.

## Voor wie?

De lactaatproef is er voor elke West-Vlaamse actieve sporter, ouder dan 18 jaar, die benieuwd is naar zijn of haar conditie en een trainingsschema op maat. Vijftigplussers raadplegen vooraf best hun huisarts.

## ZO WORD JE GETEST.

Afhankelijk van je sportdiscipline loop of fiets je aan een steeds hogere snelheid waarbij tussentijds lactaatmetingen worden verricht. Lactaat of melkzuur is een afvalproduct dat bij intensieve spierarbeid wordt geproduceerd en aan het bloed afgegeven. De analyse van de melkzuurwaarden in je bloed - afgenomen via een bloedprik in de vingertop - vertellen ons iets over je verzuringsgraad en verzuringsdrempel (prestatielimiet). Op basis hiervan kunnen we je overslagpols bepalen. Deze overslagpols vormt dan het uitgangspunt om een individueel aangepast trainingsschema op te maken.



Zowel voor de loop- als de fietstest doe je de inspanning 4 tot 6 keer. Een hartslagmeter is noodzakelijk. Tussen elke inspanning wordt er bloed geprikt.



**Looptest:** 4 tot 6 maal 1200 m op de atletiekpiste.  
Elke herhaling aan een hogere hartslag.

of

**Fietstest:** 4 tot 6 maal 5 km met de eigen fiets op de openbare weg.

TEST JE CONDITIE VOOR EEN PRIKJE.

€ 20,00