

WAT WE DOEN

Wij testen en adviseren personeel van bedrijven inzake gezond bewegen en sport via hoogtechnologische tools en wetenschappelijk onderbouwde protocols, uitgevoerd door experts ter zake. Haalbare en individuele bewegings- sport- en dieetadviezen .Maatwerk in onze praktijken of bij u op locatie. Meten is weten!

ONS TEAM

DR TOM TEULINGKX

Sportarts en zaakvoerder Sportlab@work

DR GUY DE SCHUTTER

Sportarts

FILIP KNEZ

Firma Accuramed/medische materialen

JOCHEN JACOBS - JEROEN DINGEMANS

Coaching center 185 - trainings- en voedingsadvies

ONZE TESTMATERIALEN

Al onze testmaterialen zijn **'golden standard'**, perfect onderhouden en geijkt om betrouwbare en reproduceerbare testresultaten te bekomen (support: firma Accuramed).

Al het materiaal is **transporteerbaar** om ook op locatie een **kwaliteitsstandaard** te waarborgen.

**SPO
RT
LAB**
@WORK

WAAR?

- **OP LOKATIE IN UW BEDRIJF**
- **SPORTLAB WESTERLO**
Spikdorenveld 21, 2260 Westerlo
www.spikdorenveld.be
- **SPORTS-CLINIC LIER**
Antwerpsesteenweg 322, 2500 Lier
www.sports-clinic.be

**SPO
RT
LAB**
@WORK

WWW.SPIKDORENVELD.BE/SPORTLAB

3 FORMULES

EEN FORMULE OP UW MAAT **STEEDS MOGELIJK**

CARDIO

FORMULE
1

INTAKE

vragenlijst (via www.sportkeuring.be) / klinisch onderzoek: bloeddruk, hart- en longonderzoek, gewicht, lengte, abdominale omtrek en cardiovasculair risicoberekening, vetpercentage (via huidplooiemeting), rust ECG

TESTING

maximale fietstest met continue ECG registratie (30watt/ min tot uitputting)

ADVIES

voedingsadvies / trainingsadvies met hartslagzones (bewegingsadvies - fitness - lopen - fietsen - zwemmen). Conditieniveau berekening (via watt/kg en HS) en te verwachten winstmarge

20 PERSONEN / DAG

op locatie

IN PRAKTIJK (WESTERLO / LIER)

individuele testings



! ALLE TESTINGS STAAN **STEEDS ONDER SUPERVISIE VAN EEN ARTS** UITGERUST MET DE NODIGE URGENTIE-APPARATUUR (OA DEFIBRILLATOR)

CARDIO PLUS

FORMULE
2

INTAKE EN ADVIES

zie Cardio

TESTING

+VO₂max (= maximale zuurstofopnamevermogen, wat een maat is van fysieke conditieniveau)

20 PERSONEN / DAG

op locatie

IN PRAKTIJK

individuele testings



PRO SPORT

FORMULE
3

INTAKE

volledige sportmedisch geschiktheidsonderzoek volgens VASO (Vlaamse aanbeveling sportmedisch onderzoek (30min)

TESTING

+ lactaatmeting (testprotocol 40watt/3minuten)

ADVIES

full individueel advies en 3 maanden schema / voedingsadvies

12 PERSONEN / DAG

(optie voor opvolgtestings)
op locatie

IN PRAKTIJK

individuele testings

OPTIES

- testings op loopband (stap-of looptesten) of veldtesten (atletiekpiste)
- voorbereiding en uitwerken projecten (bv Montventoux, loopprojecten, ...): full trainingsschema individueel- begeleiding tot aan doel (en verder)-workshops-info-sessies
- hartslagmeters/ stappentellers/ sportApps en online tools: registratie, opvolging en advies
- trainingsopvolging via trainers/ software en Apps / samenwerking met coachingcenter 185
- bespreking gegevens testpersonen (anoniem) in bedrijf en bewegingsactieplan
- infosessie in uw bedrijf over gezond bewegen en sporten
- uitgebreide individuele dieetadviezen en opvolging
- infosessies met arbeidsgeneesheer voor implementatie beweging en sport op en naast de werkvloer
- uitgebreid sportmedisch-locomotorisch onderzoek met oefenprogramma (Spartanova of RunningSmart)