

## **Rust- en inspanningsmeting ( Vitaliteit test)**

Wil je:

- Meer energie en vitaliteit?
- Gerichter trainen naar je sportieve doelen?

De Energy Control methode helpt je hierbij. Deze methode is geschikt voor mensen met een energietekort, zoals burn-out of vermoeidheidssyndroom maar zeer zeker ook voor beginnende- en gevorderde hardlopers die op hun hartslag willen gaan lopen. De methode bestaat uit een rust- en inspanningsmeting en beweegschema.

Rustmeting:

1. Vooraf wordt de intake gedaan en meten we de bloeddruk, lengte, gewicht, BMI, Vet % . spier/bot %, visceraal vet en saturatie. We verdiepen ons in de (sportieve) achtergrond en gestelde doelen in relatie tot de methode.
2. Met behulp van een hartslagband meten we o.a. hartslag in rust, ademfrequentie, hartritme variabiliteit en het vermogen om te herstellen na fysieke inspanning.

Inspanningsmeting:

- Fietstest:  
De fietsbelasting begint laag en wordt iedere minuut zwaarder tot we genoeg informatie hebben of totdat de testpersoon aangeeft dat het te zwaar wordt. Daarna uitfietsen.
- Hardlopen:  
Na een korte warming up en het vaststellen van de aerobe zone wordt er gestart met een start snelheid en deze zal trapsgewijs worden opgevoerd tot een sub maximale belasting. Hier meten we de inspanningsbelasting. Max. hartslag, aerobe drempel of omslagpunt en verzamelen we informatie voor je meest effectieve persoonlijke trainingszones.

Na de rust- en inspanningsmetingen analyseren we alle gegevens en bepalen we je persoonlijke aerobe- en anaerobe drempel en je persoonlijke hardlooptzones. Vervolgens stellen we een persoonlijk trainingsschema voor 6 weken samen.

Met dit schema en een hartslagmeter kun je nu hardlopend aan de slag.

Dit alles wordt gebundeld in een mooi rapport.

Kosten: € 155,00

### **Voedingsadvies, Sportschema's en EC-coaching**

Aanvullend op de EC test geven wij voedingsadvies, ademhalingsoefeningen of maken wij schema's en begeleiden wij je naar het halen van je sportieve doelen.

Zie: 'voeding- en leefstijl begeleiding' en bv 'lopen op je hartslag'

Je kunt ook gebruik maken van de app EC HRV test. Als EC-coach kunnen wij je sportieve activiteiten volgen en je verder begeleiden.

Kosten:

In overleg