

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

SpartaNova
wetenschappelijke
sportbegeleiding

Veel sporters lopen over van ambitie, maar weten eigenlijk niet wat hun lichaam aankan. Zeker beginnende sporters hebben vaak last van blessures omdat ze niet op de juiste manier trainen. Maar ook topsporters kampen regelmatig met blessures of overbelasting. Daar kan SpartaNova iets aan doen.

SpartaNova biedt een wetenschappelijke tool waarmee uw huidige conditie, uw potentieel, uw sterke en uw zwakke punten in kaart kunnen worden gebracht. Deze online software, gekoppeld aan een database vol onderzoeksgegevens en uitgewerkte oefeningen, helpt sporters om verantwoord hun prestaties op te drijven en blessures te vermijden.

Iedereen kan er onder begeleiding van een SpartaNova-Expert gebruik van maken, van recreanten tot topsporters.

Voor alle sporten en leeftijden

SpartaNova baseert zich op zorgvuldig gekozen parameters van zowel sportoverschrijdende als sportspecifieke testen. Uw testresultaten worden systematisch vergeleken met die van 25.000 andere sporters. Alle disciplines en leeftijdscategorieën zijn daarin vertegenwoordigd.



Persoonlijk advies

Verantwoord sporten doet u niet alleen, maar onder de persoonlijke begeleiding van uw SpartaNova-expert. U komt regelmatig langs, wordt enkele malen per jaar getest, volgt uw conditie online op de voet en krijgt gepersonaliseerd trainingsadvies. Zo haalt u het maximum uit uzelf en vermindert u de kans op blessures.

Online weergave van uw sportersprofiel en conditie

- U kan uw testresultaten makkelijk interpreteren.
- U ontdekt in één oogopslag uw sterktes en zwaktes.
- U weet meteen welke sporten voor u geschikt zijn.
- U visualiseert de evolutie en impact van uw inspanningen.

Samen met uw SpartaNova-Expert evalueert u uw fysieke, motorische, sportspecifieke en mentale parameters. Uw SpartaNova-Expert helpt u bij het identificeren van uw sterktes en zwaktes via visueel duidelijke rapporten. U vergelijkt met vorige tests en bekijkt de evolutie in verschillende grafiektypes.

“Bij de jeugd behaalde ik ooit de 2de plaats in het PK O-VL halve marathon. Maar door mijn studies verdween atletiek op de achtergrond. Nu 20 jaar later, wil ik opnieuw grenzen verleggen op sportief vlak. Een top 50 plaats in de 20 km van Brussel is mijn doel. Maar ik wil mijn lichaam niet overbelasten.”

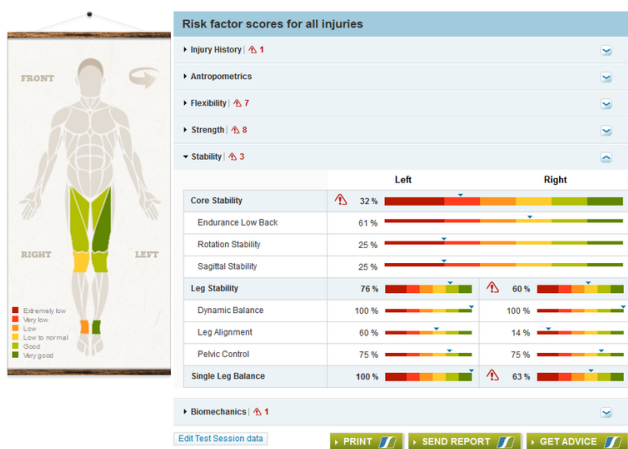
*Tim Van Denderen - Ternat
38 jaar - Amateursporter*

Vergelijk en volg uw evolutie op de voet

- U ziet hoe u scoort t.o.v. leeftijdsgenoten en sporters van andere niveaus.
- U kan uw trainingsrendement bepalen door uw evolutie te vergelijken met anderen.

SpartaNova beschikt over 300.000 testgegevens van duizenden sporters in verschillende sporttakken en leeftijdscategorieën.

De toepassing laat u toe onmiddellijk te vergelijken op leeftijd, niveau en andere sporten.



“Omdat ik niet kan terugvallen op de begeleiding van een profclub, heb ik gekozen voor de wetenschappelijke aanpak van SpartaNova. Eigenlijk krijgen semi-profs en amateursporters met dit systeem toegang tot een niveau van begeleiding dat voordien enkel voor absolute topsporters was weggelegd.”

*Bjorn Gillis – Aalst
26 jaar – eliterenner zonder contract*

Wetenschappelijk

SpartaNova is een spin-off van UGent en VUB. Aan de ontwikkeling van de sportsoftware ging 15 jaar onderzoek vooraf. Meer dan 25.000 sporters uit alle disciplines en alle leeftijdscategorieën werden getest en opgevolgd. Al deze gegevens werden zorgvuldig bijgehouden en toegankelijk gemaakt. Als uw testresultaten worden afgetoetst aan die kennisdatabase, kan advies worden verleend over hoeveel progressie u nog kan maken en wanneer het risico op een blessure groot wordt.

Gepersonaliseerd en gevarieerd

De wetenschappelijke database bevat niet alleen onderzoeksgegevens, maar ook honderden oefeningen. De SpartaNova-software adviseert precies die oefeningen die helpen uw prestaties te verbeteren en blessures te vermijden. Door de enorme variatie wordt sporten nooit saai en is elke training weer anders.

Hoe ver kan u gaan?

Wetenschappelijke sportbegeleiding binnen ieders handbereik.

U hebt besloten om te sporten. Top! Maar weet u ook wat uw lichaam aankan? Als u gezond wil sporten, laat u dan begeleiden. SpartaNova biedt een wetenschappelijke tool aan, gebaseerd op 15 jaar onderzoek bij 25.000 sporters, die in kaart brengt hoe ver u kan gaan. Zo haalt u jarenlang het beste uit uzelf en vermindert u de kans op blessures.

Starten met SpartaNova is heel gemakkelijk!

- 1) Maak een afspraak met uw SpartaNova-Expert.
- 2) Laat u testen.
- 3) Krijg gepersonaliseerd trainingsadvies.
- 4) Volg uw conditie online op de voet.

Kostprijs

Kostprijs: €125 per test.

Hertesting: €50 per test.

De SpartaNova test wordt niet terugbetaald door het RIZIV.

Contact

**Secretariaat fysische geneeskunde -
reumatologie - revalidatie**

T 050 36 50 30

fysio@stlucas.be

www.stlucas.be/revalidatiecentrum

Route B050

Sportrevalidatiecentrum

T 050 36 50 50

Route B 031/032

