

Andere foto



Nieuwe Steen 2a 1625 HV Hoorn  
telefoon: 0229-26 85 54 e-mail: [info@instituutdnc.nl](mailto:info@instituutdnc.nl)

[www.instituutdnc.nl](http://www.instituutdnc.nl)

# DARWIN

## Evolutietheorie

De term 'Survival of the fittest' wordt door Darwin gebruikt in zijn evolutietheorie. 'Survival of the fittest' wordt vaak verward met 'het recht van de sterkste'. Het dier dat het best is aangepast aan diens omgeving en daardoor de beste overlevingskansen heeft, is de 'fittest'.

Het uitgangspunt van de inspanningstest van ATDS ofwel de 'fit-test' is hieraan gerelateerd. Ieder mens heeft genetisch bepaalde eigenschappen en daarnaast persoonlijke doelstellingen wat men met training wil bereiken.

Voor de juiste afstemming van een trainingsmethodiek is een programma op maat nodig, afgestemd op de fysieke en mentale gesteldheid.

De ATDS inspanningstest voorziet in deze behoefte.



## Survival of the Fit-test

ATDS staat voor 'Anaerobic Threshold Detection System' en is een wetenschappelijk onderbouwde sport-medische inspanningstest. Met deze test wordt eenvoudig gemeten hoe belastbaar het lichaam is.

Aan de hand van de resultaten wordt er een persoonlijk en doelgericht trainingsprogramma op maat opgesteld.

## Inspanning wordt beloond!

In deze veeleisende tijden waarbij werkstress en een druk privéleven veel vergen van jouw lijf en mentale gesteldheid, is het van groot belang dat je zowel geestelijk als lichamelijk fit bent.

De ATDS fit-test zorgt ervoor dat je effectief kan trainen voor een betere fysieke en mentale gesteldheid. Dus, jouw inspanning wordt beloond. Wie wil dat nou niet?



## Wat is de ATDS fit-test?

Na een intakegesprek voor de benodigde (medische) achtergrondinformatie kan de ATDS fit-test worden afgenomen. De complete test bestaat uit een 'test in rust' en de 'inspanningstest' op een medische testfiets. Tijdens de 'test in rust' doe je dus helemaal niets gedurende een aantal minuten. Tijdens de inspanningstest wordt het vermogen op de fiets opgebouwd terwijl je tussen de 65 en 100 omwentelingen per minuut dient te behouden. Afhankelijk van je fysieke gesteldheid duurt deze test tussen de 7 en 20 minuten.

Tijdens de tests meten we met een speciale draadloze



band die om je borstkas wordt bevestigd. Deze band meet naast de hartfrequentie ook het aantal ademteugen en de diepte van de ademteugen per minuut.

Zo wordt onder andere de maximale zuurstofopname, de anaerobe trainingsdrempel (omslagpunt) en (sub)maximale belasting in kaart gebracht. Aan de hand van dit rapport wordt een optimaal trainingsprogramma opgesteld, afgestemd op jouw fysieke en mentale gesteldheid.

## Voor wie is de ATDS-test?

De ATDS fit-test is voor iedereen geschikt mits hij of zij geen medische beperkingen heeft die de inspanningstest niet toelaten.

Deze test is, door het bepalen van het omslagpunt door middel van ademfrequentie, bij uitstek geschikt voor patiënten die medicatie gebruiken die de bloedsomloop beïnvloeden en patiënten die last hebben van de luchtwegen. Uiteraard moet de specialist wel goedkeuring geven. Ook mensen met (chronische) vermoeidheidsverschijnselen zoals Burn-out, ME, Fibromyalgie kunnen nu een programma van reële intensiteit volgen.

Daarnaast blijkt in de praktijk dat maar liefst 50% van alle top- en recreatiesporters te licht of te zwaar traint als wordt uitgegaan van de algemene tabellen voor het bepalen van de trainingshartslag.

Met de ATDS fit-test worden de geplande persoonlijke doelstellingen (afvallen, re-conditioneren, snelheid of duurvermogen uitbreiden) weer echt haalbaar en worden trainingen zinvol.

Dat werkt motiverend en stimuleert jou door te gaan met sporten waarbij je de gestelde doelen steeds kunt bijstellen.

## Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u terecht bij Instituut D&C: 0229-268554 of u kijkt op [www.instituutdnc.nl/diensten.php](http://www.instituutdnc.nl/diensten.php).

Ook kunt u terecht op [www.atds.nl](http://www.atds.nl). Op deze website staat naast meer achtergrondinformatie ook een filmopname van een inspanningstest.

