

Peak Performance. Met een plan.

Gericht trainen. Bewust herstellen.
High Performance Institute.



Wat wil jij weer kunnen?

Voor sporters en professionals die veel van hun lichaam vragen. We vertalen je doel, trainingsbelasting en relevante metingen naar een persoonlijk plan voor prestatie, herstel en dagelijks functioneren.

- Je wilt je training gericht afstemmen op je huidige conditie en doel.
- Je zoekt een betere balans tussen belasting, herstel en een druk leven.
- Je bouwt na een blessure terug naar je sport of fysieke werk.

Presteren vraagt om een plan dat past bij je sport, agenda en herstel. Testen kunnen daarbij helpen, als duidelijk is welke vraag ze beantwoorden. We combineren de uitkomsten met je trainingsgeschiedenis, klachten en ervaring. Een meting voorspelt geen podiumplek en sluit blessures niet uit. De waarde zit in de keuzes die je er samen mee kunt maken.

Voorbeeld van een persoonlijk doel

Mijn trainingsintensiteit beter afstemmen op mijn conditie.

Mijn eigen doel: _____

Jouw traject.

01 Je doel scherp krijgen

Tijdens de gratis screening bespreken we je sport of beroep, planning en verwachtingen. Ook gezondheid, blessures en je bestaande begeleiding komen aan bod.

02 Relevant meten

Het aanbod noemt ademgasanalyse, iDXA en 4D-analyse. We bespreken welke vraag elk onderzoek beantwoordt en of het geschikt is. De belasting past bij je gezondheid en ervaring.

03 Een uitvoerbaar prestatieplan

Je plan verbindt training, herstel, voeding en eventueel behandeling. Afspraken in Uden combineren we met online tools. Waar passend sluiten we aan op je trainer, fysiotherapeut of sportarts.

04 Bijsturen op de praktijk

Je reactie in de praktijk staat centraal. We volgen functioneren, herstel en klachten. Gerichtte hermetingen helpen bijsturen; meer belasting is pas zinvol als dat bij je situatie past.

Metten helpt. De uitleg telt.

Ademgasanalyse

Tijdens inspanning meten we de uitwisseling van zuurstof en koolstofdioxide. Dat kan informatie geven over conditie en trainingsintensiteit. Wat we betrouwbaar kunnen concluderen, hangt af van het protocol en de geleverde inspanning. Een dergelijke test is niet automatisch hetzelfde als een sportmedische keuring met beoordeling door een sportarts.

iDXA en 4D-analyse

Een iDXA-scan kan lichaamssamenstelling en botdichtheid meten, afhankelijk van het onderzoek. Een 4D-analyse brengt aspecten van houding en beweging in beeld. De bevindingen worden in samenhang beoordeeld: een asymmetrie verklaart niet vanzelf je klacht. Niet elk onderzoek is bij elke deelnemer nodig of geschikt.

Coaching en voortgang

Je plan verbindt de metingen aan wat je dagelijks doet. We houden rekening met training, werk en herstel. De Engelstalige app kan ondersteunen; onze specialist geeft Nederlandse uitleg. Met jouw toestemming kan afstemming met bestaande begeleiders helpen om adviezen op elkaar aan te laten sluiten.

Inspanning zichtbaar maken.



Het masker meet mee.

Tijdens het bewegen adem je door een masker. We meten de uitwisseling van zuurstof en koolstofdioxide. Het protocol, jouw inspanning en je vraag bepalen hoe we de uitslag gebruiken.

Voorbeeld van een ademtest tijdens inspanning. Het testprotocol wordt vooraf besproken.

Voor je afspraak

- ☐ Neem je trainingsschema, sportdoel en eventuele wedstrijddatum mee.
- ☐ Vraag vooraf naar sportkleding en instructies voor eten, drinken en trainen vóór de test.

Dit kun je verwachten.

Afdeling	High Performance Institute.
Locatie en vorm	Fysieke afspraken in Uden, gecombineerd met online tools.
Kennismaking	Gratis en vrijblijvend.
Taal	App en mogelijk uitlegcall in het Engels; persoonlijke uitleg in het Nederlands.
Duur en invulling	Persoonlijk, afhankelijk van doel; onderzoek, begeleiding en kosten vooraf bespreken.

Vooraf duidelijkheid

Bespreek vóór de start wat is inbegrepen, wat het kost en wanneer je het plan evalueert. Vraag je verzekeraar vooraf naar eventuele vergoeding; die is niet vanzelfsprekend.

Samen kiezen wat bij je past.

Past het bij jouw gezondheid?

Meld bestaande aandoeningen, medicatie en klachten bij inspanning vóór een test. Pijn op de borst, onverklaard flauwvallen of ongewone benauwdheid vraagt eerst medische beoordeling. Meld een mogelijke zwangerschap vóór een iDXA-scan. Bij een blessure of zorgen over sportveiligheid kan beoordeling door een huisarts of sportarts nodig zijn. Het traject vervangt geen noodzakelijke sportmedische keuring.

Bespreek bij de intake

- Welke test helpt mijn concrete trainingsvraag te beantwoorden?
- Hoe sluit het plan aan op mijn trainer of andere behandelaars?
- Wanneer is aanvullende beoordeling door een sportarts nodig?

Mijn belangrijkste vraag

Begin met een gesprek.

Tijdens een gratis screening bespreken we je vraag en kijken we of het traject bij je past.

Plan een gratis screening



085 760 92 40

info@spine-clinics.nl

Verder lezen

Sportzorg - sportmedische onderzoeken

PNOE - onderzoek naar meetbetrouwbaarheid

Thuisarts - afwegingen bij gezondheidstesten

Deze gids geeft algemene informatie. Je persoonlijke afspraken leggen we vast vóór de start. Bronnen en aanbod gecontroleerd op 2 oktober 2026.