



Peak Performance

High Performance Institute

Waar wetenschap, sport en herstel samenkomen. Persoonlijke, datagedreven begeleiding voor atleten, performers en professionals die dagelijks topprestaties leveren - fysiek en mentaal.

Voor wie is het High Performance Institute?

Aan de top werkt een standaardbenadering niet. Dit programma is er voor:

- Topsporters in o.a. atletiek, vechtsporten, wielrennen, motorsport en voetbal
- Professionele dansers en muzikanten met fysieke piekbelasting
- High performers in defensie, medische beroepen of leidinggevende functies
- Ambitieuze sporters die duurzaam beter willen presteren
- Iedereen die herstelt van een zware blessure en sterker terug wil komen

Waarom het High Performance Institute?

We combineren geavanceerde metingen met klinische ervaring en prestatiegerichte coaching, op basis van wetenschappelijk gevalideerde tools zoals de metabolisme test, de iDXA-scan en 4D-bewegingsanalyse. We kijken verder dan symptomen, zoeken de oorzaak en koppelen objectieve data aan een concreet plan. Alles gericht op maximale output bij minimale overbelasting.



Onze aanpak: meten, plannen, presteren

1 Gratis screening

We bespreken je doelen, sport of vak en bekijken samen of dit traject bij je past.

2 Meten op topniveau

Een uitgebreide nulmeting met o.a. de metabolisme test (ademgasanalyse in rust en tijdens inspanning), iDXA-scan voor lichaamssamenstelling en 4D-bewegingsanalyse.

3 Plan en coaching

Op basis van jouw data stellen we een concreet prestatieplan op: training, herstel, voeding en behandeling. Fysieke afspraken in Uden, gecombineerd met online tools.

4 Monitoren en bijsturen

Periodieke hermetingen maken je progressie objectief zichtbaar, zodat we het plan steeds scherper kunnen afstellen.

Maximale output, minimale overbelasting

Beter presteren is niet harder trainen, maar slimmer: precies weten waar je staat, waar je kansen liggen en waar je risico loopt op overbelasting of blessures.

Het traject in de praktijk

Het traject combineert fysieke afspraken op onze locatie in Uden met online tools. De duur en invulling zijn persoonsgebonden: een wielrenner in voorbereiding op een grote ronde vraagt iets anders dan een professional die naast een topbaan fit wil blijven.

■ **Stap 1 - Nulmeting (in Uden)**

Screening, intake en de volledige meetbatterij: metabolisme test, iDXA en 4D-bewegingsanalyse. Onze specialist bespreekt alle resultaten met je in het Nederlands.

■ **Stap 2 - Uitvoeren**

Je werkt volgens je persoonlijke prestatieplan, met fysieke afspraken en behandelingen waar nodig en online tools voor training en voortgang.

■ **Stap 3 - Hermeten en opschalen**

Hermetingen laten objectief zien wat er verbeterd is, waarna we doelen en plan opschalen of bijstellen.

Belangrijk om te weten: deels Engelstalig

De begeleidingsapp van de metabolisme test is Engelstalig en een eventuele uitlegcall vindt mogelijk in het Engels plaats. Onze eigen specialist legt alles daarnaast gewoon in het Nederlands uit. Houd hier rekening mee voordat je aan het traject begint.

Ervaringen van deelnemers

Drie deelnemers vertellen wat het High Performance Institute hen bracht.

Rick (29) - wielrenner

'Ik trainde al jaren op gevoel en vermogen, maar de metabolisme test liet zien dat mijn vetverbranding ver achterbleef. Met aangepaste trainingszones en voeding rijd ik nu lange koersen zonder in te storten. Mijn duurvermogen is aantoonbaar verbeterd bij de hermeting.'

Sophie (24) - professioneel danseres

'Door de piekbelasting van voorstellingen zat ik constant tegen blessures aan. De 4D-analyse legde precies bloot waar mijn belasting scheef zat. Met het plan van het instituut dans ik nu een heel seizoen zonder uitval - dat was me nog nooit gelukt.'

Joost (45) - leidinggevende

'Topfit blijven naast een veeleisende baan lukte me niet meer op wilskracht alleen. De metingen gaven me een plan in plaats van giswerk. Ik slaap beter, ben fitter en heb mijn energie over de hele dag verdeeld. De app is in het Engels, maar daar kwam ik met de Nederlandse uitleg prima uit.'

Ervaringen van deelnemers. Resultaten verschillen per persoon; wij doen geen beloftes over de uitkomst.

Praktische informatie

Afdeling:	High Performance Institute
Programma:	Peak Performance
Duur:	Persoonsgebonden, afhankelijk van het doel
Type:	Fysieke afspraken i.c.m. online tools
Taal:	App en eventuele uitlegcall in het Engels; persoonlijke begeleiding in het Nederlands
Geschikt voor:	Atleten, performers en (sport)professionals
Locatie:	Uden

Alle trajecten vinden uitsluitend plaats op onze locatie in Uden.

Eerlijk over verwachtingen

Topvorm laat zich niet kopen en wij beloven geen podiumplekken. Wat we wel bieden: objectief inzicht in waar je staat, een concreet plan op basis van jouw data en begeleiding door specialisten met ervaring op het hoogste niveau.

Start met een gratis screening

Vrijblijvend kennismaken en samen bekijken of dit traject bij je past.

085 - 760 92 40

www.spine-clinics.nl/programma-starten

spineclinics