

# Afspraak bij de inspanningsfysioloog

Wilt u uw conditie opbouwen, uw sportprestaties verbeteren of verantwoord trainen na blessure of ziekte? Bij het Sport Medisch Centrum

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>) Jeroen Bosch Ziekenhuis kunt u snel terecht bij onze inspanningsfysioloog voor persoonlijk advies.

De inspanningsfysioloog is expert in hoe het lichaam reageert op fysieke inspanning en training, en helpt u effectief en verantwoord uw doelen te bereiken.

## Waarvoor kunt u terecht?

U kunt bij onze inspanningsfysioloog terecht voor een breed scala aan doelen en vragen, waaronder:

- Conditie opbouwen en herstellen
  - Verantwoord opbouwen van conditie, ook na blessure of ziekte
  - Bewegadvies om blessures en overbelasting te voorkomen
- Sportprestaties verbeteren
  - Trainingsadvies op maat, afgestemd op uw niveau en sportdoelen
- Verdiepende inzichten en advies op basis van uw inspanningstest
  - Vertaling van testgegevens naar een praktisch trainingsplan

## Consult

Voor het maken van een afspraak bij de inspanningsfysioloog kunt u bellen naar het Sport Medisch Centrum, telefoonnummer (073) 553 35 53. U heeft hiervoor geen verwijzing van de huisarts nodig.

## Wat neemt u mee?

Uw geldig legitimatiebewijs.

## Kunt u niet naar uw afspraak komen?

Als u niet naar uw afspraak kunt komen, belt u dan uiterlijk 1 dag voor de afspraak naar het secretariaat van het Sport Medisch Centrum Jeroen Bosch Ziekenhuis, telefoonnummer (073) 553 35 53.

## Uw afspraak

De afspraak duurt 30 minuten. Vervolgafspraken zijn mogelijk.

## Behandeling

U kunt bij onze inspanningsfysioloog terecht voor ademspiertraining (Powerbreathe)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc/powerbreathe>).

Code SMC-082