Inspanningstesten

Hoe staat mijn conditie ervoor? Waar liggen mijn hartslagzones? Kan ik verantwoord een hardloopwedstrijd volbrengen? Een inspanningstest geeft antwoord op deze vragen. Inspanningstests zijn zowel op de loopband als op de fiets mogelijk.

Voornaamste doel inspanningstest:

- Beoordeling van algemene gezondheid en belastbaarheid van hart en longen.
- Bepaling drempelwaardes en conditie (VO2max) voor verdere training.

Afhankelijk van het type sport medische test, worden bij het onderzoek de volgende metingen uitgevoerd:

- De sportarts luistert naar uw hart en longen
- Lengte, gewicht en bloeddruk
- Hemoglobine gehalte (HB) in het bloed
- Longfunctie (spirometrie) in rust
- Hartfilmpje (ECG) in rust
- Maximale inspanningstest op de fiets of loopband, met meting van ademgasanalyse, hartfilmpje (ECG) en bloeddruk

Bekijk hier een overzicht van de verschillende sportmedische keuringen en inspanningstesten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/overzicht-sport-medische-onderzoeken). Hier vindt u ook meer informatie over het inplannen van een afspraak en leest u meer over de onderzoeken, de voorbereiding en de uitslagen.

Code SMC-066a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis