



MEDSALAB

TESTS À L'EFFORT

POURQUOI UN TEST À L'EFFORT CHEZ MEDSANA ?

Les tests à l'effort vous permettent d'**obtenir toute une série de données pour déterminer votre état de condition physique** en endurance ainsi que des outils pour améliorer ces valeurs (et donc développer la filière aérobie).

Chez Medsana (ergospirométrie de l'effort), nous vous proposons des **tests sur tapis de course** ou **sur ergomètre Cyclus 2** pour cyclistes (route, VTT, CLM, etc.).

Un **accompagnement sur mesure**, par notre médecin sportif et notre préparateur physique, tout ça **dans un centre performant, professionnel et agréable**.

DÉCOUVREZ LES OBJECTIFS DE CES TESTS :

- ✓ Définir des **zones d'intensités précises** (en fréquence cardiaque, vitesse et/ou puissance cible).
- ✓ Pouvoir **individualiser** au mieux **votre programme d'entraînement** en fonction de ces zones d'intensité.
- ✓ **Déterminer des objectifs** et orientations d'entraînement (suivant les points faibles - forts mis en évidence lors du test).
- ✓ Déterminer votre **VMA-PMA** ainsi que votre **VO₂ max**.
- ✓ Définir pour les **traileurs la vitesse maximale aérobie ascensionnelle** (VMAA) via un test en pente.

TARIFS

TEST TAPIS DE COURSE : 139 €

TEST VÉLO PERSONNEL SUR CYCLUS : 139 €

⊕ Option prise des lactates : **sur demande**

⊕ Option programme d'entraînement : **sur demande**

Prise en charge par notre équipe de préparateurs physiques

Consultation recommandée chez le médecin sportif avant le test.

(anamnèse – ECG au repos – Examen clinique).

Le rdv peut être pris en même temps chez MEDSANA.

CES TARIFS COMPRENNENT :

- ⊖ Test à l'effort (sur tapis ou vélo personnel) avec recueil des données :
 - ⊗ VO₂ max, seuils ventilatoires,
 - ⊗ vitesse maximale aérobie (VMA ou PMA),
 - ⊗ détermination de la zone de lipolyse,
 - ⊗ ...
- ⊖ Explication des données et détermination des zones de travail.



MEDSALAB

Route du lac de Warfa 79 | 4845 Tiège

info@medsana.be | 087 71 70 77

[medsana.be](https://www.medsana.be)

