



Alles voor de wielrenner bij AlbertWOT

Ben je een sportieve fietser of wielrenner en heb je een doel of wil je meer plezier beleven aan het fietsen, dan kun je bij AlbertWOT terecht voor vele vormen van ondersteuning: trainingsbegeleiding, wielerspecifieke inspanningstesten, dynamische fietspositiemeting, lichaamssamenstelling, hoogtetraining en acclimatisatie aan hitte.

**Meting**  
**Conditie**  
**Zone**  
Acclimatisatie  
Optimale voorbereiding  
Power profile test  
**Bikefit**  
Geometrie

**Dynamische fietspositiemeting**

Submaximale inspanningstest

**Antropometrie**  
Trainingsbegeleiding  
**Test**  
**Houding**  
Inspanningstesten  
Lichaams-samenstelling  
**Doel**  
**Klimaatkamer**  
Hoogtetraining  
Wielrennen  
Trainingszones  
Trainingschema  
Inspannings-fysiologie  
Support

## Wielerspecifieke inspanningstesten

### *Submaximale inspanningstest*

De Lamberts & Lambert Submaximal Cycling Test (LSCT) is een test die zonder warming-up snel uit te voeren is en die inzicht verschaft in trainingsprogressie EN trainingsvermoeidheid van de sporter.



### *Power Profile Test*

De Power Profile Test is een test, waarbij een aantal maximale inspanningen geleverd worden met verschillende duur. Hierbij wordt een relatie gelegd tussen geleverd vermogen en de volhoudtijd. Met dit profiel kan bepaald worden wat voor type renner je bent en, als je al een eerdere test hebt gedaan, in welke energiesystemen verbetering is opgetreden. Je doet deze testen op je eigen fiets!

## Dynamische fietspositiemeting

Comfortabel en klachtenvrij op de fiets zitten is heel belangrijk voor een prettige fietsbeleving. Wie wil er nou last van het zitvlak, rug of nek krijgen tijdens het fietsen? Een aanpassing aan je fiets en fietshouding kan hierbij helpen.



Ook tintelende handen, brandende voeten of knieklachten zijn vaak het gevolg van een verkeerde houding op de fiets. Bij een dynamische fietspositiemeting (bikefitting) luisteren we naar je klachten en wensen en bepalen we, door objectief te meten, waar de problemen vandaan komen, om ze vervolgens op te lossen. Twijfel je aan je positie op de fiets of dat je fiets wel de juiste maat voor jou is, dan lopen we alle punten na en passen je fiets waar mogelijk en noodzakelijk aan.

## Lichaamssamenstelling

Lichaamsgewicht en zeker niet-functioneel lichaamsgewicht zoals lichaamsvet is een belangrijke factor bij het wielrennen. Extra lichaamsvet heeft een viervoudig negatief effect op de wielersprestatie omdat het bijdraagt aan het totale lichaamsgewicht.

Hierdoor kost het meer energie om te accelereren (bijvoorbeeld aanzetten na een bocht) en om omhoog te fietsen, het vergroot het frontale oppervlak (meer luchtwrijving) en het vergroot de rolwrijving.

Spiersmassa in de benen helpt juist bij de fietsprestatie. Door nauwkeurig afmetingen van het lichaam te meten, kan je hoeveelheid spieren en vet bepaald worden. De sportdiëtist en inspanningsfysioloog kunnen je via een voedingsadvies en trainingsschema helpen je lichaamsamenstelling te optimaliseren.



*Alles voor de wielrenner bij AlbertWOT*

## Hoogtetraining

Om van de positieve effecten van hoogtetraining gebruik te maken hoef je niet meer naar de bergen toe.

Met een eigen hoogtekamer bij SMC Fysiomed in Amsterdam kun je bij AlbertWOT trainen op hoogte.

Ook kun je bij AlbertWOT terecht voor het huren of kopen van hoogtegeneratoren, -tenten en -maskers om thuis op hoogtestage te kunnen gaan. Natuurlijk krijg je ook uitgebreid advies en als je op echte hoogtestage gaat of een prestatie op hoogte moet leveren, dan kunnen we je helpen met een verantwoorde planning en voorbereiding.



## Klimaatkamer

Wanneer je moet presteren in de hitte, zal je prestatievermogen naar beneden gaan. Vantevoren goed acclimatiseren zal daarbij helpen, maar aangezien we in Nederland weinig zomerse of tropische dagen hebben, is dat in Nederland best lastig. Bij SMC Fysiomed kunnen we onze hoogtekamer ook inzetten als klimaatkamer. Hierdoor kun je trainen bij temperaturen van meer dan 30° C en 12 trainingen van anderhalf uur zijn voldoende voor een volledige acclimatisatie.

Duurgetrainde sporters bereiken volledige acclimatisatie met vijf tot tien trainingen.



*Alles voor de wielrenner bij AlbertWOT*

## Trainingsbegeleiding voor elk niveau

Inspanningsfysioloog en wieltrainer Albert Smit begeleidt je bij je training naar jouw doel. Via de webapplicatie en mobiele app van TrainingPeaks ontvang je je trainingsschema en kun je zelf gegevens uploaden. Je maakt met de trainer afspraken over hoe vaak jullie contact hebben en hoe vaak je schema gewijzigd wordt.



*Alles voor de wielrenner bij AlbertWOT*



## De wielerspecialist

Albert Smit is de wielerspecialist van AlbertWOT. Als bewegingswetenschapper en inspanningsfysioloog werkte hij voor NOC\*NSF en de KNWU en ondersteunde hij de bondscoaches van de Olympische en Paralympische wielersselecties.

Albert is tevens gediplomeerd wielertainer en ISAK level 2 antropometrist. Zijn interesses liggen in wielertaining, antropometrie en presteren onder extreme omstandigheden.

### AlbertWOT

Ijsbaanpad 6, 1076 CV Amsterdam  
020 560 89 20 (afspraken) of  
06 52 62 78 87 (informatie)  
info@albertwot.nl | www.albertwot.nl

*Alles voor de wielrenner  
bij AlbertWOT*