

info@vital4me.nl
Postadres Postbus 261
2300 AG Leiden
Bezoekadres Rijndijk 53-B
2394 AC Hazerswoude-Rijndijk



Vitaliteit rendeert!

Vitaal zijn en je vitaal voelen staat voor iedere persoon aan de basis van het leven. Om je lekker te voelen, om je werk goed en met plezier te doen en/ of om prestaties te leveren. Dit geldt ook daar waar mensen samen leven of werken in gezin, sportclub, organisatie of bedrijf.

Vital wil mensen en bedrijven bewustmaken en helpen om hun vitaliteit te vergroten. We merken in onze trajecten – individueel, met groepen en in organisaties - dat er heel veel rendement is te behalen. Investeringsverdienszich op korte termijn dubbel en dwars terug.

De belangrijkste drijfveer van Vital is het geloof en de wetenschap dat mensen en organisaties beter functioneren vanuit passie en kracht. En daarmee meer plezier beleven en tot betere prestaties komen. Of het nu gaat om werk, vrije tijd of sport.

Vitaliteit van u en uw omgeving

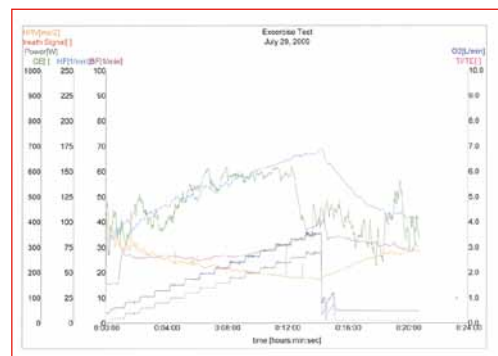
Vital richt zich op bedrijven, organisaties en mensen (van revalidatie tot topsport) die meer vanuit hun passie en kracht willen werken. Die klaar zijn voor een volgende stap en naar een hoger energieniveau willen waarbij mensen hun kwaliteiten optimaal benutten. Naast een brede lach is het verkleinen van de kans op uitval een bijkomend voordeel. Alleen al daarmee wordt de investering terugverdiend.

Uniek systeem meten vitaliteit

Aan de basis van veel van onze trajecten staat het meten van de vitaliteit van persoon of organisatie. Vital meet de fysieke en mentale vitaliteit met een uniek systeem. Met alleen een hartslagmeter die hartslagvariabiliteit meet en in 10 minuten een betrouwbare meting levert. Het geheim zit in onze geavanceerde software die inmiddels door tienduizenden metingen is gevalideerd. Hiermee is meteen gezegd wat ons onderscheidt van anderen. Wij kijken niet (alleen) naar gevoel, maar meten vitaliteit op eenduidige en betrouwbare wijze. Direct vanuit het autonome zenuwstelsel zonder tussenkomst van ons brein.

Wij werken op een respectvolle manier - alleen met mensen die dat zelf willen. En niet omdat de baas zegt dat het moet. Wij voeren ook inspanningstesten, gezondheidscontroles en andere soorten metingen uit.

Wie liever zelf testen uitvoert leiden we op, voorzien we van de benodigde apparatuur en begeleiden we waar nodig. Tientallen personen en organisaties gebruiken inmiddels onze systemen en hebben onze opleidingen gevolgd.



Vital

www.vital4me.nl



Meten en testen

Het meten en testen van vitaliteit is een belangrijk onderdeel van Vital. Zo meten wij naast de meer algemene zaken bijvoorbeeld de conditie, het stress of herstelvermogen, de verbrandingszones, het omslagpunt en het maximale vermogen. Wij voeren de metingen uit in één van onze testcentra of op verzoek op elke gewenste andere locatie. Vaak is het ook maatwerk afhankelijk van de exacte wensen van u als klant. De meest uitgevoerde testen zijn:

- **Health check** voor een algemeen beeld van iemands gezondheid. De health check maakt gerichte adviezen over bijvoorbeeld voeding mogelijk en heeft ook ten doel om na te gaan in hoeverre iemand zonder onverantwoorde risico's en kan worden belast.
- **Rustmeting** voor het bepalen van iemands conditie, adempatroon, de mate van stress en het vermogen om te herstellen. Het herhaald uitvoeren van de rustmeting geeft de ontwikkeling van iemands vitaliteit weer.
- **Inspanningstesten** om het (maximale) vermogen bij diverse hartslagen, de maximale opname van zuurstof en de waarden van de verschillende verbranding of trainingzones vast te stellen. Dit maakt het mogelijk gericht aan vitaliteit te werken, beter te trainen en een effectiever behandelplan te volgen.



bloeddruk meten



testband aanbrengen



inspanningstest

Vital gespecialiseerde (test) centra

Vital heeft in Hazerswoude-Rijndijk (nabij Leiden) en Weesp gespecialiseerde centra voor het afnemen van (uitgebreide) rustmetingen, inspanningstesten en andere testen. Wij doen bijvoorbeeld de testen voor de Nationale Autosport Federatie (KNAF).

In de centra zijn meer dan de gebruikelijke mogelijkheden voor sport, bewegen en revalidatie. Er is deskundige begeleiding mogelijk door trainer/instructeur, personal coach, fysiotherapeut, ademtherapeut of voedingsdeskundige. Ook is er nauwe samenwerking met artsen.

Er is desgewenst naast fiets en loopband keuze uit andere apparaten mogelijk om testen op uit te voeren. De test wordt met de door Vital geleverde apparatuur ook door andere sportscholen en centra afgenomen.

Vital verzorgt de verschillende testen desgewenst op locatie



Vital health check

De health check geeft een algemeen beeld van iemands gezondheid. Standaard bestaat de check uit een kort gesprek, het invullen van een verkorte gezondheidsvragenlijst en het opnemen van gegevens zoals lengte, gewicht en bloeddruk. De check heeft ook tot doel om na te gaan in hoeverre iemand zonder risico's kan worden belast.

De health check geeft de volgende informatie:

- bloeddruk (onderdruk en bovendruk)
- gehalte aan rode bloedlichaampjes of hemoglobine gehalte
- zuurstofverzadiging van het bloed,
- lengte
- gewicht
- body mass index/ vetpercentage
- vochtbalans
- verbranding in rust
- calorie inname per dag

De health check kan worden uitgebreid als daartoe aanleiding is. Bijvoorbeeld met een ECG.

Voor het goed afnemen en interpreteren van de health check zijn daarvoor relevante kennis en inzichten nodig. De voor de health check benodigde producten zoals bloeddrukmeter, saturatiemeter, geavanceerde weegschaal, meetlint, vragenlijsten en instructie zijn door Vital leverbaar.



info@vital4me.nl
Postadres Postbus 261
2300 AG Leiden
Bezoekadres Rijndijk 53-B
2394 AC Hazerswoude-Rijndijk



Vital rustmeting

De rustmeting geeft een goede indicatie van iemands conditie en vermogen om te herstellen. En daarmee ook van de belastbaarheid. Het gaat daarbij zowel om fysieke als mentale kant. Ook scheidt een rusttest duidelijkheid over de ademhaling.

De rustmeting heeft als resultaat:

- hartslag in rust
- ademfrequentie
- adembeeld in rust
- conditie indicatie
- vermogen tot herstel
- mate van stress
- verhouding tussen conditie en herstel

Een rustmeting bestaat uit ongeveer 10 minuten stilzitten. Dat is lang genoeg voor de meting en een goed beeld van het verloop van bijvoorbeeld de hartslag en de ademhaling.

Bij herhaald meten geven de resultaten van een rusttest de ontwikkeling van iemands vitaliteit op een laagdrempelige wijze weer.

Voor het uitvoeren van een rustmeting is één van de Vital producten nodig. Zowel de basis, de team start, de team professional als de ATDS zijn geschikt. De verschillen in mogelijkheden zijn bij de beschrijving van de producten opgenomen.



Vital

www.vital4me.nl





Vital inspanningstest

De inspanningstest heeft ten doel het maximale vermogen, de maximale opname van zuurstof en de waarden van de verschillende verbranding of trainingzones vast te stellen. Dit maakt het mogelijk gericht aan vitaliteit te werken, beter te trainen en een effectiever behandelplan te volgen.

Onderdeel van de test is het bepalen van het omslagpunt. Het omslagpunt geeft de hartslagwaarde weer die de overgang markeert van vooral glycoleenverbranding (met zuurstof) naar een meer anaërobe verbranding (zonder zuurstof). Vooral dit omslagpunt is van belang om iemands verbrandingszones (zoals vet en glycoleen) en trainingzones te bepalen.

De test geeft in absolute getallen iemands conditie en getraindheid weer. Deze zijn goed te vergelijken met getallen van andere personen en geven een goede indicatie van iemands talent en mogelijkheden. Het herhalen van de inspanningstest geeft de voortgang weer.

Met de inspanningstest bepalen wij voor verschillende inspanningniveaus (rust, lichte inspanning, gemiddelde inspanning, middelmatige inspanning, grote inspanning tot maximale inspanning):

- hartslag / ECG: minimaal, maximaal en verloop
- ademhaling
- zuurstof opname
- VO2 max
- aërobe en anaërobe drempel
- trainingzones
- hartslag bij bepaald vermogen of snelheid
- stress

Het meest gebruikelijk is het uitvoeren van de test op een speciale testfiets. Maar dat hoeft niet. Vital biedt ook de mogelijkheid de test op andere apparaten zoals de loopband en roei-ergometer uit te voeren. Of de test individueel of als team in de buitenlucht uit te voeren. Bijvoorbeeld op een atletiekbaan.

Ook voor minder belastbare personen is een inspanningstest mogelijk. Bij een lage inspanning geeft onze apparatuur al een inschatting van de waarde van het omslagpunt.

Een inspanningstest duurt tussen de 10 en 30 minuten.

Voor het uitvoeren van een inspanningstest is één van de Vital producten nodig. Zowel de basis, de team start, de team professional als de ATDS zijn geschikt. De verschillen in mogelijkheden zijn bij de beschrijving van de producten opgenomen.



Vital

www.vital4me.nl

