

WIELRENSYMPIOSIUM
“sportmedische aspecten van de wielersport”

De afdeling sportgeneeskunde van het Maxima Medisch Centrum (SportMáx) is al vele jaren gespecialiseerd in duursporten, en met name wielrennen. Inmiddels is SportMáx uitgegroeid tot hét wielersport medisch centrum van Nederland. Om deze expertise te delen en wielrenners en toerfietsers voor te lichten over hoe men gezond kan fietsen en beter kan presteren, organiseert SportMáx een speciaal wielrensymposium.

Er zullen deze avond verschillende wielersportmedische specialisten aan het woord komen die vooral ingaan op praktisch toepasbare verbeteringen om gezonder te fietsen en prestaties te verbeteren. Het symposium richt zich daarom ook op wielrenners, toerfietsers en mountainbikers uit de regio Eindhoven.

Wanneer: **donderdag 28 januari 2010, van 18.30 tot 22.00 uur**
Waar: Máxima Medisch Centrum, Veldhoven (route www.sportmax.mmc.nl)
Zaal: Atrium (begane grond)
Voor wie: Wielrenners, toerfietsers, mountainbikers regio Eindhoven
Entree: Gratis
Inschrijven: **Wilt u hier graag bij zijn?** Stuur dan een email naar sportmax@mmc.nl
o.v.v. naam, tel.nr., emailadres, vereniging, aantal personen.

Programma:	18:30-19:00	Ontvangst
	19:00-19:15	Inleiding Drs. Bert van Essen, sportarts
	19:15-19:35	Gezonde en ongezonde aanpassingen van het hart Dr. Jan Hoogsteen, sportcardioloog en medisch manager Rabobank wielploeg
	19:35-19:55	De sportkeuring; een APK voor wielrenners Dr. Goof Schep, sportarts
	19:55-20:10	Core stability; de kracht zit in de carrosserie Erwin Franken, sportfysiotherapeut (ex Rabobank ploeg)
	20:10-20:40	Pauze (en ook demonstratie testapparatuur)
	20:40- 21:00	Training bij beroepsrenners en toerfietsers Drs. Edwin Achterberg, sportarts en medisch manager van het Skil Shimano Cycling Team
	21:00- 21:15	Krachtraining voor de wielrenner Roland van Erp, sportfysiotherapeut
	21:15-21:30	Dynamische fietspositiemeting Drs. Edwin Achterberg, sportarts en medisch manager van het Skil Shimano Cycling Team
	21:30-22:00	Vragen/discussie

Neem voor meer informatie contact op met SportMax:

Email: sportmax@mmc.nl
Telefoon: (040) 888 86 88.
Website: www.sportmax.mmc.nl