

**Sportana gaat op zoek naar nieuwe bloed- en speekselmerkers om de gezondheid, de prestatie en het herstel van sporters op te volgen tijdens hun training.**

Het positieve verband tussen bewegen en gezondheid is duidelijk. De grens tussen gezond en te veel trainen is echter nog vaag. Jaarlijks zijn er dan ook vele sporters die te maken krijgen met overtraining en hierdoor hun streefdoel niet halen. Om dit te onderzoeken, zullen in de Sportana studie 300 duursporters (marathonlopers, mountainbikers, fietsers, triatleten, duatleten en roeiers) opgevolgd worden tijdens hun training naar een grote sportieve uitdaging. Naast verschillende bloed- en speekselanalyses zullen de sporters continu opgevolgd worden via het SpartaNova dagboek. In dit dagboek worden gegevens verzameld over de mentale toestand en de trainingsload van de sporters, die later vergeleken kunnen worden met verschillende bloed- en speekselparameters.

Wie komt in aanmerking?

- Gemotiveerde lopers, wielrenners, mountainbikers, triatleten, duatleten en roeiers
- Je bent tussen de 17 en 55 jaar
- Je sport minimum 4x per week
- Je plant een grote sportieve uitdaging vóór juli 2017

Wat verwachten we van de deelnemers:

- 3 tot max 5 bloedafnames: in ons labo in Evergem of Brugge, bij je sportarts (Oost- of West-Vlaanderen) of in de club
- Invullen van het dagboek op elke trainingsdag (2 min); 1x/week de POMS vragenlijst (5 min)
- Intakevragenlijst bij de start en RESTQ-vragenlijst bij de afnames (telkens 10-15 min)

Wat zijn de voordelen om mee te doen:

- Meewerken aan een wetenschappelijke studie voor sporters
- 2 gratis routine bloedanalyses (afname 1 en afname 3)
- Opvolging door het Sportana-team met verwittiging bij tekenen van overtraining
- Deelname aan het slotevent (juni 2017) met voorstelling van de resultaten en uitreiking van verschillende prijzen voor de atleten
- Deelname is gratis

Door te mailen naar [sportana@anacura.com](mailto:sportana@anacura.com), kan je vrijblijvend onze informatiebrochure en studiehandleiding verkrijgen. Indien je wenst deel te nemen aan de studie, vragen we alvast om de intake vragenlijst in te vullen via volgende link: <http://goo.gl/forms/Rl3nlzkVDI>.



Indien je nog vragen hebt, aarzel dan niet om ons te contacteren!