



# Kunnen trainingszones goed bepaald worden tijdens een inspanningstest?



- Kunnen trainingszones goed bepaald worden uit de gegevens van een inspanningstest bij mensen met een dwarslaesie?

- Komen dezelfde trainingszones eruit als het wordt bepaald door verschillende beoordelaars?



**LICHT**

Ademhaling is rustig



**MATIG**



Ademhaling gaat omhoog  
maar je kan nog een  
praatje maken



**ZWAAR**



Praten wordt lastig, alleen  
nog maar in korte zinnen

## Boodschap

90% van de trainingszones kan worden bepaald. Bij een te korte test is het soms niet te bepalen.

De trainingszones waren vaak, *maar niet altijd*, identiek als het 2x werd bepaald.

Het is goed om tijdens de training op de ademhaling te letten om te checken of de zones kloppen (zie plaatjes hiernaast).

Door: Ingrid Kouwijzer, Rachel Cowan, Jennifer Maher, Floor Groot, Feikje Riedstra, Linda Valent, Luc van der Woude, Sonja de Groot  
Interrater and intrarater reliability of ventilatory thresholds determined in individuals with spinal cord injury  
*Int. Spinal Cord*, 2019; 57(8): 669-678.