



# Monitoren van handbiketrainingen met een Fitbit horloge



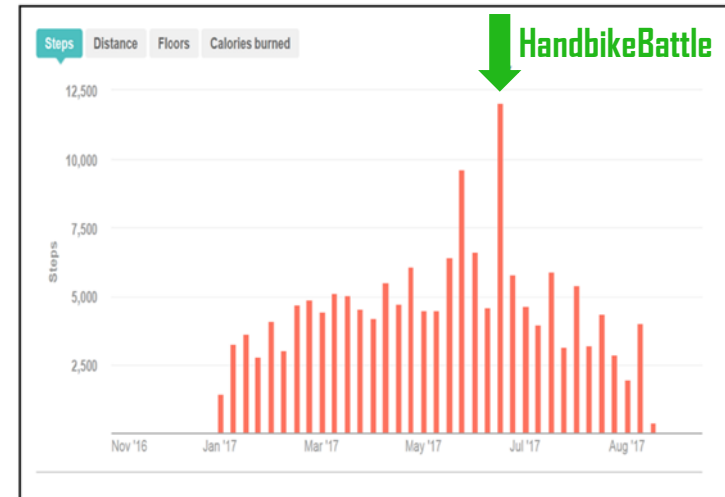
**Doel** Is een Fitbit horloge ook bruikbaar om trainingsactiviteit bij handbikers te monitoren?



De deelnemers gaven aan dat het aantal stappen in combinatie met de hartslag een duidelijk beeld gaf van wat ze die dag hadden gedaan.

## Methode

- De 6 HandbikeBattle teamdeelnemers van De Hoogstraat in 2017 deden mee aan deze studie.
- Elke deelnemer kreeg een Fitbit Charge 2 en werd gevraagd deze 24 uur per dag te dragen.
- De Fitbit meet het aantal stappen en de hartslag gedurende de dag.



**Conclusie** Het Fitbit horloge is nog niet gevalideerd in de zin dat duidelijk is dat één push in de rolstoel ook hetzelfde is als één "stap" op de Fitbit. De Fitbit gaf echter wel duidelijke patronen weer, zodat de deelnemers en hun trainers konden zien op welke dagen ze veel of weinig getraind hadden.



*Door: Marike Maijers, Olaf Verschuren, Janneke Stolwijk-Swüste, Casper van Koppenhagen, Sonja de Groot, Marcel Post*  
Is Fitbit Charge 2 a feasible instrument to monitor daily physical activity and handbike training in persons with spinal cord injury? A pilot study  
*∕ Spinal Cord Series and Cases, 2018; 4: 84.*

