



Monitoren van trainingen voor de HandbikeBattle

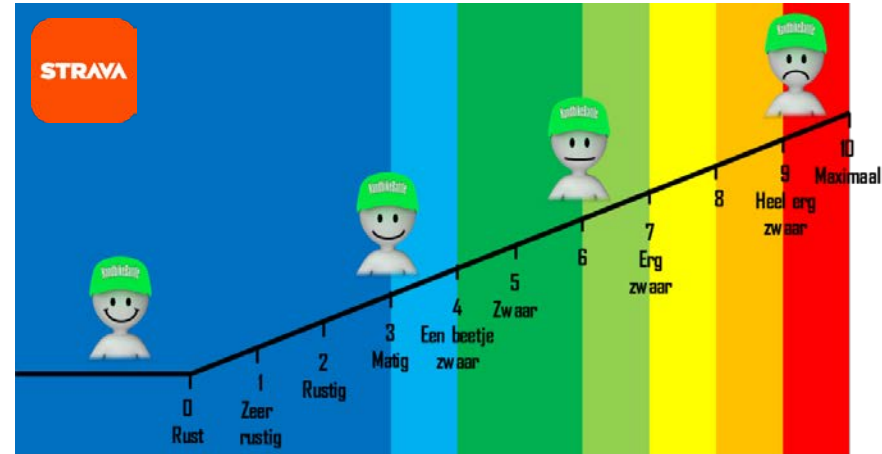


Doel

Bepalen of de (subjectieve) beoordeling van de handbiker over de zwaarte van de training overeenkomt met gemeten trainingsparameters zoals hartslag en vermogen.

Methode

- 10 handbikers werden gemonitord tijdens hun HandbikeBattle trainingen
- Trainingen werden uitgevoerd met een vermogensmeter
- Na elke training beoordeelde de handbiker op Strava de zwaarte van de totale training met een score van 0 (rust) tot 10 (maximale inspanning).
- Relatie tussen uitkomsten vermogens-meter en subjectieve beoordeling werd bepaald.



Conclusie

De beoordeling van de zwaarte van de training bleek voor de meeste handbikers goed samen te hangen met het gemeten vermogen.

Trainen met een hartslagmeter en, indien mogelijk, vermogensmeter is echter van toegevoegde waarde naast de subjectieve beoordeling.

Door: Sonja de Groot, Sven Hoekstra, Paul Grandjean Perrenod Comtesse, Ingrid Kouwijzer, Linda Valent
Relationships between internal and external handcycle training load in people with spinal cord injury training for the HandbikeBattle
in: Journal of Rehabilitation Medicine, 2018; 50(3); 261-268.

