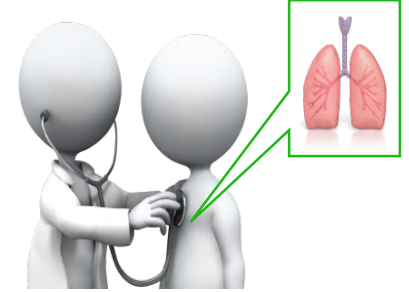


Effecten van trainen voor de HandbikeBattle

Wat is effect training op gezondheid en fitheid?



16% toename in **piek vermogen**
7% toename in **piek zuurstofopname**



4% toename in **uitademkracht**



4% afname in **buikomvang**



2% afname in **Body Mass Index**

Boodschap
Trainen voor de HandbikeBattle heeft een positief effect op de gezondheid en fitheid.