

Effecten van trainen voor de HandbikeBattle op de lichaamssamenstelling



- Wat is effect van training op de lichaamssamenstelling?

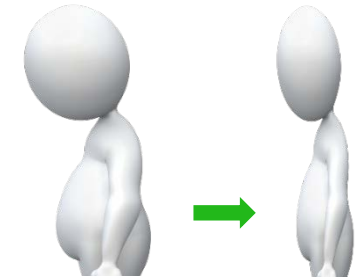
- Hoe hangt effect samen met vooruitgang in fitheid?



17% toename in **piek vermogen**



1,4% afname in **buikomvang**



2,8% afname in **vetpercentage**

Boodschap
Trainen voor de HandbikeBattle leidt tot positieve maar kleine veranderingen in de lichaamssamenstelling. De relatie met vooruitgang in fitheid is klein. Een combinatie met een goed dieet heeft mogelijk een groter effect.



1,7% afname in **lichaamsgewicht**