



Effect van trainen voor de HandbikeBattle op Kwaliteit van Leven



- Wat is het effect van trainen voor de HandbikeBattle op de kwaliteit van leven?

- Hoe hangt dit effect samen met vooruitgang in fitheid?

Deelnemers aan de HandbikeBattle vulden op 3 momenten in de tijd steeds 2 vragenlijsten in:

- 1) **Mentale gezondheid:** zenuwachtigheid, in de put zitten, rustig en tevreden zijn, somber en neerslachtig zijn, gelukkig zijn => **geen effect.**
- 2) **Kwaliteit van leven** nu en vergeleken met vlak voor de aandoening => **toename tijdens trainingsperiode en de maanden erna stabiel**



toename in **piek vermogen**



toename in **Kwaliteit van Leven**

Boodschap

Trainen voor de HandbikeBattle leidt tot positieve veranderingen in kwaliteit van leven. Een verbetering in fitheid is gerelateerd aan een verbetering in kwaliteit van leven.