



Fitheid 1 jaar na deelname aan de HandbikeBattle

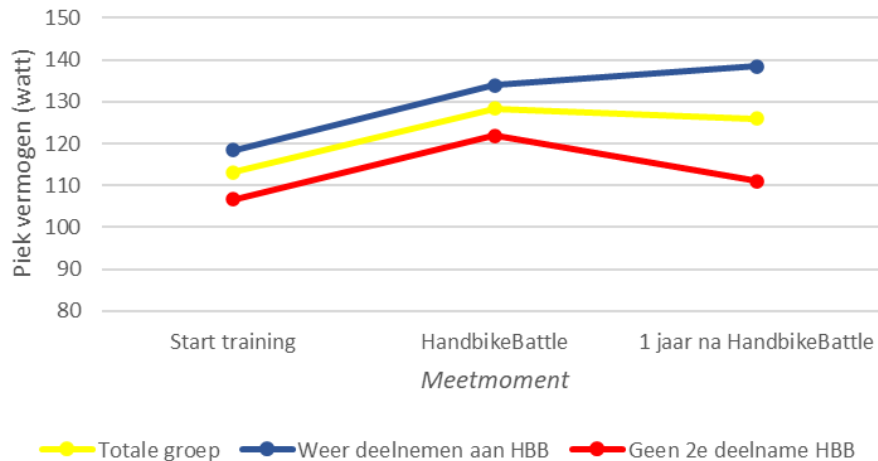
Zijn deelnemers aan de HandbikeBattle één jaar later nog even fit?



33 deelnemers voerden 3x een maximale inspanningstest uit:

- Bij de start van de trainingsperiode
- Net voor de HandbikeBattle
- 1 jaar na deelname aan hun 1^e HandbikeBattle

Fitheid



Boodschap

De gemiddelde fitheid van de **totale groep** liet een toename zien tijdens de trainingsperiode en bleef stabiel in het jaar na de HandbikeBattle.

Handbikers die een jaar later **weer deelnemen** aan de HandbikeBattle lieten een kleine toename in fitheid zien i.t.t. de handbikers die **niet nogmaals deelnemen**.

Door: Ingrid Kouwijzer, Linda Valent, Marcel Post, Lise Wilders, Anneke Grootoek, Luc van der Woude, Sonja de Groot

The course of physical capacity in wheelchair users during training for the HandbikeBattle and at one-year follow-up

/r. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, Submitted

