

Trainen voor de HandbikeBattle



Mijn naam is Zoë Ritzaléos, 31 jaar en sinds augustus 2016 een complete T4 dwarslaesie. Gedurende het revalidatietraject ben ik benaderd vanuit de MaartensMasters (Sint Maartenskliniek) om deel te nemen aan de HandbikeBattle 2017, later in 2019 heb ik nogmaals deelgenomen.

Hoe begin je?

- Leer je lichaam weer vertrouwen
- Stel een dynamisch doel
- Neem een gezellige (en handige) buddy
- Leen, huur of koop een handbike
- Zoek goede routes

Houding in de
handbike

Laat je zien
en horen



Herken d.m.v. signalen je dwarslaesie ongemakken, leer er mee omgaan en zoek naar handigheid hierin.

Daar een draai in gevonden, stel een doel die je na een bepaalde periode kunt bijschaven (er valt altijd wat te verbeteren).

Vraag een gezellige (en als het even kan een handige) buddy, die weet om te gaan met jouw beperking én het handbiken (hij/zij zal veel moeten sjouwen en helpen met bijvoorbeeld de transfers).

Leen via het revalidatiecentrum, huur via het KNWU (<https://www.knwu.nl/kenniscentrum/renner/fietsenverhuur-para-cycling>) of koop een (tweedehands) handbike. Je kunt kijken of je een Wmo sportbudget hiervoor kunt gebruiken.

Zoek gebieden op waar je veel hoogtemeters kan maken. MaartensMasters trainen altijd in omgeving Nijmegen, Berg en Dal heeft bijvoorbeeld veel wegen met flinke percentages. Op <https://www.handbiken.nl/main.php?mode=routes> kun je veel routes vinden over heel Nederland.



Classificatieschema Handbikes

AP	AP1	AP2	AP3	1	ATP	ATP1	ATP2	ATP3
Arm-Power				2	Arm-Trunk-Power			
rolstoelzit	recumbent 60°	recumbent 30°	recumbent 0°	3	rolstoelzit	car-seat	long-seat	knee-seat
rechttop	achterover	achterover	achterover	4	voorover	voorover	voorover	voorover
aankoppel	vastframe	vastframe	vastframe	5	aankoppel	vastframe	vastframe	vastframe
				6				
100%	62,6%	39,6%	33,3%	7	96,8%	82,8%	60,9%	60,3%
tour	tour	wedstrijd	wedstrijd	8	tour	tour	wedstrijd	wedstrijd
		H1, H2, H3	H1, H2, H3	9			H3	H4

1=klasse handbike 2=wijze van aandrijven 3=zithouding 4=romphouding 5=type handbike 6=illustratie 7=frontaal oppervlak 8=gebruik 9=wedstrijd divisie © Double Performance - Handbike Expertise Centrum



De eerste trainingen leende ik een handbike van het revalidatiecentrum geleend en zat ik vrij rechtop. Ik had alleen maar van handbiken gehoord, nog nooit gedaan dus gewoon een paar weken proberen. Kort daarna een tweedehandse Wolturnus handbike gekocht van iemand met een zelfde dwarslaesie en lichaamslengte. Op het begin in deze handbike ook vrij rechtop gezeten, later steeds meer naar achter gaan zitten (handig als het dus een verstelbare rugleuning heeft). Momenteel fiets ik in een Carbonbike en lig ik nog wat meer naar achter zoals het derde poppetje van links in het schema. Niet zomaar een handbike aanschaffen, eerst proberen! Luister goed naar je lichaam, ik heb bijvoorbeeld een lordose (extreem holle rug) en ik ben hyper mobiel, het helemaal vlak liggen vond ik met die reden niet prettig. Zoek naar de beste zit/lichouding, ik heb bijvoorbeeld advies gevraagd vanuit Double Performance.

Beste buddy



Wapperend vlaggetje



Opvallend tenue én
team gevoel!



Je bevindt je als handbiker een stuk lager boven de grond dan andere verkeersdeelnemers, wees goed zichtbaar en hoorbaar. Ik raad aan altijd een buddy mee te nemen, dat is niet alleen veiliger én handiger maar ook een stuk gezelliger. Steek altijd een vlaggetje bovenuit en naast dat je kunt roepen/schreeuwen is een bel of een knijptoeter wat subtieler om aan te geven dat je wil passeren.

Wat heb je nodig?

- Ben goed gekleed
- Voldoende en juiste (sport)voeding
- Verschillende trainingen
- Bijhouden prestaties

Team

Sponsor

STRAVA



Heb verschillende laagjes sportkleding aan, je kunt altijd iets uitdoen als je het te warm hebt. Het waarnemen van kou is onder je dwarslaesie niveau niet (altijd) betrouwbaar/voelbaar.

Eet voedzaam en voldoende, een bord pasta vóór de dag dat je gaat fietsen is nooit verkeerd. Boterhammen met pindakaas om je dag mee te starten doen het ook altijd goed en gedurende het trainen neem sportrepen, een banaan of gelletjes (Google maar eens op sportvoeding, genoeg uitleg en verkooppunten). Eet na je training ook goed, ik neem meestal een bak kwark met wat noten en honing.

Ik heb tijdens het voorbereiden op de HandbikeBattle drie soorten trainingen gedaan: duurtrainingen (continu op een zelfde snelheid/cadans), intervaltrainingen (variërend van flink trappen naar rustiger aan in tijdvakken) en krachtrainingen (met halters of weerstandbanden, er zijn apps en video's online waarmee je kan oefenen).

Strava is een gratis app waar je je trainingen in kunt bijhouden, zo kun je het verloop van het trainen in de gaten houden.

strava.com/athlete/training

Sport	Datum	Titel	Tijd	Afstand	Hoogte
Fietsrit	vr 3-2-2017	Mijn eerste handbikebattle training	52:48	14,73 km	84 m
Fietsrit	zo 12-2-2017	Tweede handbikebattle training	50:02	11,81 km	95 m
Fietsrit	vr 17-2-2017	Derde handbikebattle training.. 31 km ipv wat Strava aangeeft 😊	2:08:33	22,49 km	180 m
Fietsrit	zo 26-2-2017	Vierde handbikebattle training.. wéér te weinig volgens Strava. 17,5 km met mijn eigen bike 😊	59:04	7,19 km	92 m
Fietsrit	vr 3-3-2017	Vijfde handbikebattle training.. we zijn lekker bezig!	2:03:51	24,10 km	143 m
Fietsrit	zo 12-3-2017	Zesde handbikebattle training met Jetze Plat en meer.. 24,4 km (K Stravaaaaa)	1:04:50	11,74 km	170 m
Fietsrit	vr 17-3-2017	Zevende handbikebattle training.. aangepast fietsen = aangepast grenzen opzoeken 😊	2:01:13	25,65 km	184 m

Krachttrainin g	wo 17-5-2017	Krachttraining hbb	1:24:45	0 km	0 m
Fietsrit	vr 19-5-2017	Ondanks de slechte weersvoorspelling een fijne rit!	2:01:06	27,39 km	78 m
Fietsrit	vr 26-5-2017	Leerzame training met Mischa Hielkema 😊	1:33:09	16,25 km	228 m
Fietsrit	ma 29-5-2017	Sporttest	20:04	0 km	0 m
Krachttrainin g	wo 31-5-2017	Krachttraining hbb	1:34:42	0 km	0 m
Fietsrit	zo 4-6-2017	Leuke rit vandaag!	1:25:52	18,00 km	230 m
Krachttrainin g	wo 7-6-2017	Krachttraining hbb	1:16:17	0 km	0 m
Fietsrit	ma 19-6-2017	Aangepaste clinic	1:09:27	12,72 km	161 m
Fietsrit	do 22-6-2017	HandbikeBattle 2017 met wat hulp 😊	3:48:36	20,76 km	1.003 m

strava.com/athlete/training

Fietsrit	zo 26-5-2019	Wellspect Amstel Gold Xperience Inclusief Caubergje 🍷	2:56:44	41,62 km	371 m
Virtuele fietsrit	wo 29-5-2019	Onder het motto.. beter laat dan helemaal niet trainen 😊	2:40:15	32,99 km	479 m
Fietsrit	zo 2-6-2019	Tropische dag, zonder cocktail!	2:47:25	31,97 km	477 m
Fietsrit	vr 7-6-2019	Poeh snel verzuurd.. Ondanks dat toch wat pr's geredent! Klaar voor Oostenrijk 😊	2:34:48	31,47 km	347 m
Fietsrit	ma 10-6-2019	Clinic Move Forward with Hollister 😊	58:44	8,82 km	210 m
Fietsrit	do 13-6-2019	Joepie de HandbikeBattle volledig zelfstandig gefiets!	4:24:38	20,61 km	932 m
Virtuele fietsrit	zo 14-7-2019	Eerste ritje weer sinds de HandbikeBattle..	2:46:33	28,07 km	413 m
Virtuele fietsrit	do 23-1-2020	Het begin is gemaakt op de nieuwe fiets na al dat dwarslaesie gezeik 😊	1:19:47	18,66 km	210 m
Virtuele fietsrit	wo 29-1-2020	Weer even wat percentages in de armen pompen 😊	2:53:51	25,31 km	616 m

Fietsrit

Zoe Ritzaleos

31 oktober 2020 om 16:12 - Maasdiel, Gelderland

Frisse neus is wel gelukt met die wind 🌬️

Gefeliciteerd! Dit is je langste activiteit (fietsrit) in Strava.

Afstand	57,88 km	Hoogteverschil	40 m
Beweegtijd	3:29:21	Gem. vermogen	41 W
Gem. snelheid	16,6 km/u	Calorieën	2.198 kcal

Fietsrit

Zoe Ritzaleos

21 februari 2021 om 12:49 - Maasdiel, Gelderland

Weer een keer buiten luchthappen met Jim 🌞

Gefeliciteerd! Dit is je langste activiteit (fietsrit) in Strava.

Afstand	60,68 km	Hoogteverschil	85 m
Beweegtijd	3:21:11	Gem. vermogen	91 W
Gem. snelheid	18,1 km/u	Calorieën	2.689 kcal

Fietsrit

Dit kostte meer moeite dan normaal.

Ondek met de op hartslog gebaseerde statistieken zoals vergelijkbare poging wanneer je

Resultaten

Prestaties	26	Segmenten	27
------------	----	-----------	----

Stronghold in sight!
PR - 0,71 km - 2:17 - 18,8 km/u

't Anker tot Alphen
PR - 1,91 km - 6:04 - 18,9 km/u

Moordhuizen-Maasdiel
PR - 2,28 km - 6:10 - 21,9 km/u

Bekijk alle resultaten

Problemen met je locatiegegevens?

Melden

Jouw resultaten

Hou je prestaties bij

Vergelijk je segmentpogingen om je voortgang te bekijken.

Aanmelden

2021	21 februari	2:17	18,8 km/u	0...
2020	31 oktober	2:37	16,4 km/u	34 W

Strava gebruik je als app op je smartphone, op de website kun je wat uitgebreider en overzichtelijker je gegevens bekijken.

Je kunt je trainingen opnemen vanaf je smartphone, ik raad aan om een sporthorloge of fietscomputer met een bijbehorende hartslagband en cadansmeter aan te schaffen als je gericht wil trainen. Het fietsen op hartslag wordt heel eenvoudig als je je hartslagzones kent (vanuit een sporttest kun je deze gegevens verkrijgen). Een cadansmeter meet het aantal rotaties per minuut. Zo is de richtlijn om gedurende een klim op 70 rotaties per minuut te zitten en op vlakke stukken op 90 rotaties per minuut.



In een team trainen is naast de gezelligheid ook nog eens leerzaam én je hebt een stok achter de deur. Je motiveert en stimuleert elkaar om het beste uit jezelf te halen. De bovenste foto is het team uit 2019, de onderste foto het team uit 2017.

Alleen trainen is niet verkeerd, dan kun je natuurlijk je eigen tempo aanhouden en zelf de route bepalen. Blijf jezelf uitdagen, maar je grenzen te ver overschrijden werkt averechts.



Zoek sponsors of doe mee aan een sponsorpitch waardoor de handbike hobby betaalbaarder wordt. Het leven met een beperking is al duur genoeg!
Ik heb bijvoorbeeld een sponsorbedrag van mijn oude werkgever gekregen, daarmee heb ik een Tacx aangeschaft waardoor ik bij slecht weer lekker binnen kan trainen.

Gewoon doen!

- Kilometers én hoogtemeters maken
- Geniet van het 'nieuwe' fietsen
- Ontmoet nieuwe mensen en leer van elkaar

Plezier

Beste
beleving
ooit



Het trainen voor de HanbikeBattle doe je op je eigen manier, maar iedereen zal véél moeten fietsen. Die 20 kilometers en 1000 hoogtemeters in Oostenrijk fiets je niet zomaar, train minstens 2x per week aan fietstrainingen en 1x per week aan krachttrainingen. Neem ook voldoende rust tussen heftige trainingen, je (werkende) spieren moeten ook de kans krijgen om te kunnen herstellen. Wees er zuinig op, want een blessure is niet handig (zeker niet in combinatie met je beperking). Ik kon vóór mijn dwarslaesie meer genieten van het terras naast de fietsroute, maar het handbiken geeft een kick. Ik krijg meer voldoening van deze manier van fietsen, als het fietsen van vóór mijn dwarslaesie.

Door het handbiken leer je veel nieuwe mensen kennen, ieder een bijzonder verhaal. Leer van elkaar en help elkaar waar nodig.



Het plezier in het fietsen is het allerbelangrijkste, maar de feestje achteraf en de gezelligheid onderling mogen natuurlijk ook niet vergeten worden!



Ik zal de HandbikeBattle altijd herinneren als één van de mooiste momenten in mijn leven. Dat ik in 2017 niet volledig zelfstandig boven kwam, voelde voor mij toen totaal niet als falen..

ik heb mijn dynamisch doel gewoon aangepast en ben ik in 2019 die berg uiteindelijk volledig zelfstandig opgegaan.

Vragen?



Succes met trainen en wellicht tot ooit!