

# WHOOP 4.0 tragen

*Warum Sie einen biometrischen Sensor tragen sollten*

Willem L. Middelkoop

Jan. 14, 2022



Wie oft schaust du in den Spiegel? Wahrscheinlich öfter als ein paar Mal pro Woche! Ich denke darüber nach, seit ich meinen neuesten WHOOP 4.0 Biometrie-Sensor erhalten habe. Er ist großartig. Aber warum trage ich ihn? Welchen Wert bietet er? Warum solltest du ihn tragen?

## Was ist WHOOP?

Zuerst einmal möchte ich WHOOP kurz erklären. WHOOP wurde 2012 von einer Gruppe passionierter Menschen gegründet und stellt biometrische Sensoren und Software her. Die Sensoren sammeln Gesundheits- und Fitnessdaten, die mithilfe fortschrittlicher Algorithmen verarbeitet werden, um jedem einzelnen Träger personalisierte Einblicke zu bieten.



*Für das Tragen rund um die Uhr entwickelt, sammelt der WHOOP-Strap biometrische Daten über einen längeren Zeitraum - und liefert Ihnen personalisierte Einblicke in Ihre Gesundheit und Fitness*

Durch den Vergleich aktueller Messwerte mit personalisierten historischen Daten kann WHOOP feststellen, ob Sie bereit für maximale Leistung sind oder ob etwas nicht stimmt. Es erfasst unter anderem die Auswirkungen von Essen, Trinken, Krankheit, Medikamenten, Training, Menstruationszyklen und Schlaf.

## **WHOOP 4.0**

Der Sensor der neuesten Generation heißt "WHOOP 4.0" und bietet viele Verbesserungen gegenüber seinem [Vorgänger den ich in einem früheren Beitrag besprochen habe](#). Er trackt jetzt:

- Herzfrequenz
- Herzfrequenzvariabilität (HFV)
- Atemfrequenz (Atemzüge pro Minute)
- Hauttemperatur
- Blutsauerstoffsättigung
- Schlaf (Dauer, Zyklen)



*WHOOP 4.0 ist kleiner als sein Vorgänger - enthält mehr Sensortechnologie - ermöglicht einfaches Aufladen während des Tragens*



*Der WHOOP-Sensor ist klein - kleiner als viele normale Uhren*

Im Vergleich zu seinem Vorgänger gibt es einige bemerkenswerte Unterschiede:

- er ist 33% kleiner, was eine große Sache für etwas ist, das man am Körper trägt
- er verfügt über eine Vibrationsfunktion, um Sie diskret zu einer bestimmten Zeit oder wenn Ihr Körper ausreichend ausgeruht ist, zu wecken
- er hat 5 LEDs, die 3 verschiedene Lichtwellenlängen verwenden, um Messwerte mit 4 Fotodioden zu erfassen
- er kann unter der Dusche mit dem neuen wasserdichten Akkupack aufgeladen werden
- er kann am Handgelenk oder an anderen Stellen am Körper mit "ANY-WEAR"-Bekleidung getragen werden, darunter Boxershorts, Shorts, Leggings, BHs und Oberteile

Mit buchstäblich [jahrelanger Erfahrung mit tragbaren biometrischen Sensoren](#) kann ich mich zu WHOOP 4.0 kurz fassen: **er ist großartig**. Im Ernst, ich vergleiche ihn oft

mit einem [guten Smartphone](#) oder einem bequemen Paar Turnschuhen: Man denkt nicht mehr darüber nach, da er in den Hintergrund tritt - und Sie können mit Ihrem Leben weitermachen:

- kein Basteln erforderlich
- kein unerwartetes Summen oder Piepen
- keine störenden Benachrichtigungen
- kein Abnehmen und Wiederanlegen
- keine Interaktion notwendig



*WHOOP bietet Ihnen verschiedene Tragemöglichkeiten - ich trage meinen gerne am Bizeps mit einem größeren Armband - und wechsele alle paar Tage zwischen meinen beiden Armen*



*Am Bizeps getragen, versteckt sich WHOOP leicht unter Ihrer Kleidung - mit blauen Pfeilen gekennzeichnet - und hält Ihre Handgelenke frei für mechanische Uhren*

Sie können auf Ihre Daten zugreifen, wann immer Sie möchten, von Ihrem Smartphone oder auf einem Computer mit großem Bildschirm. Es sammelt *alle Daten, die ganze Zeit*, es ist nicht notwendig, Messungen manuell zu starten und zu stoppen *wie bei der Apple Watch*. Der ganzheitliche Ansatz von WHOOP bei der Datenerfassung ermöglicht es, alle Aktivitäten zu erfassen. Ich liebe es wirklich zu sehen, wie *meine Abenteuer als Papa* sich mit *dem Fahrradfahren* vergleichen lassen. *Als meine Tochter geboren wurde, hat WHOOP die Auswirkungen auf Papa sehr deutlich erfasst.*



*Meine Tochter wurde am Dienstag, den 13. Juli geboren - die Daten zeigen deutlich die Auswirkungen auf meinen Körper und seine allmähliche Anpassung an diese neue Vaterschaft*

Es gibt keinen Unsinn wie Schrittzählen, Aktivitätsringe oder unnötige Gamification mit kindischen Aufklebern oder Erfolgen. WHOOP ist nicht das Gerät, das Sie daran erinnert zu atmen, aufzustehen oder Sie mit einem Aufkleber für den Gang zur Kaffeemaschine zu belohnen.



*Im Gegensatz zu anderen "intelligenten" Wearables erinnert WHOOP Sie nicht daran zu atmen oder belohnt Sie dafür, dass Sie aufstehen und zur Kaffeemaschine gehen - es ist ein seriöses Gerät für Menschen, die selbstständig denken können*

## Warum es tragen?

Das bringt mich zurück zur Hauptfrage, warum WHOOP tragen? Da ich Minimalismus [liebe](#), stelle ich mir diese Frage oft selbst. Das Tragen eines Sensors rund um die Uhr an meinem Körper scheint im Widerspruch zu meinem Wunsch nach einem übersichtlichen Leben zu stehen.

Ich denke, es liegt daran, dass man, um ein übersichtliches Leben zu führen, zuallererst leben muss! Ich brauche keine Erinnerung daran, dass meine Gesundheit kostbar und zerbrechlich ist. Ich habe Freunde und Familie leiden sehen oder sogar sterben. Fit und gesund zu sein, maximiert Ihre Möglichkeiten, sinnvolle Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Wie eine besondere Art von Spiegel zeigt mir WHOOP mich selbst - und erinnert mich daran, mich um diesen Mann zu kümmern.

Arbeit, Stress, Kinder und Krankheit können einen zermürben - allmählich, leise und für das bloße Auge unsichtbar. Durch den Blick auf meine WHOOP-Daten habe ich schlechte Muster auftauchen sehen - oft, wenn ich mit einem wichtigen Projekt zu beschäftigt war. Zu sehen, welche Auswirkungen es auf Ihren Körper hat, macht es einfacher, bessere Entscheidungen zu treffen (wobei "besser" ein Wortspiel ist und sich auf die Gesundheit bezieht!).



*Bessere Entscheidungen, bessere Gesundheit, mehr Spaß! (auch wenn es eiskalt ist!)*

## Fazit

Es gibt nur einen von Ihnen - und Ihre Zeit auf diesem Planeten ist begrenzt. Zermürben Sie Ihren Körper? Wie oft fragen Sie sich, was passieren würde, wenn Sie andere Entscheidungen treffen würden? Lassen Sie WHOOP der Spiegel sein, durch den Sie sich selbst sehen. Treffen Sie die richtigen Entscheidungen, welche auch immer das sein mögen, und sehen Sie deren Auswirkungen auf Sie. Mit Daten im Rücken haben Sie alles, um das beste DU zu werden!

**Holen Sie sich ein kostenloses WHOOP-Armband + einen kostenlosen Monat!**

Möchten Sie herausfinden, wie Sie im datengesteuerten Spiegel von WHOOP aussehen?  
Dann holen Sie sich Ihr kostenloses WHOOP-Armband und Ihren ersten Monat kostenlos  
über diesen Link: <https://join.whoop.com/willem>