

Zwemmen en fietsen met Apple Watch

Verschillende activiteiten in de workout-app in watchOS

Willem L. Middelkoop

27 sep. 2018



Deze maand lanceerde Apple een nieuwe Apple Watch-serie en bracht een update uit voor watchOS. De focus van de smartwatch verschuift steeds meer richting gezondheid en fitness. Dit maakte me nieuwsgierig, hoe goed werkt de Apple Watch voor verschillende activiteiten?

Fietsen en zwemmen

Voor deze test gebruikte ik een Apple Watch + Nike, het meest sportieve model dat beschikbaar is. Maar alle Apple Watches zijn identiek in hun gezondheids- en fitness-functionaliteit. Omdat ik een beetje een datanerd ben, deed ik een extra tracker om mijn pols om gegevens te kunnen vergelijken.



Dubbele bandjes in naam van de Wetenschap: Biostrap en Apple Watch om mijn pols

In plaats van apps van derden te gebruiken, besloot ik de ingebouwde Apple Workout-app te gebruiken. Toen ik eerdere modellen van de Apple Watch testte, vond ik dat er functies ontbraken. Maar sinds Apple watchOS heeft bijgewerkt, is het uitgegroeid tot een zeer capabele activity tracker. Omdat ik van zwemmen en fietsen houd, besloot ik het horloge mee te nemen voor een duik en een rit.

Fietsen met Apple Watch

Fietsen met Apple Watch is eenvoudig. Draag gewoon het horloge, tik op 'start fietsen' in de workout-app en ga aan de slag! Je hebt geen externe sensoren nodig (zoals snelheid, cadans, hartslag), de Watch biedt alles wat nodig is om de activiteitsanalyses uit te voeren.

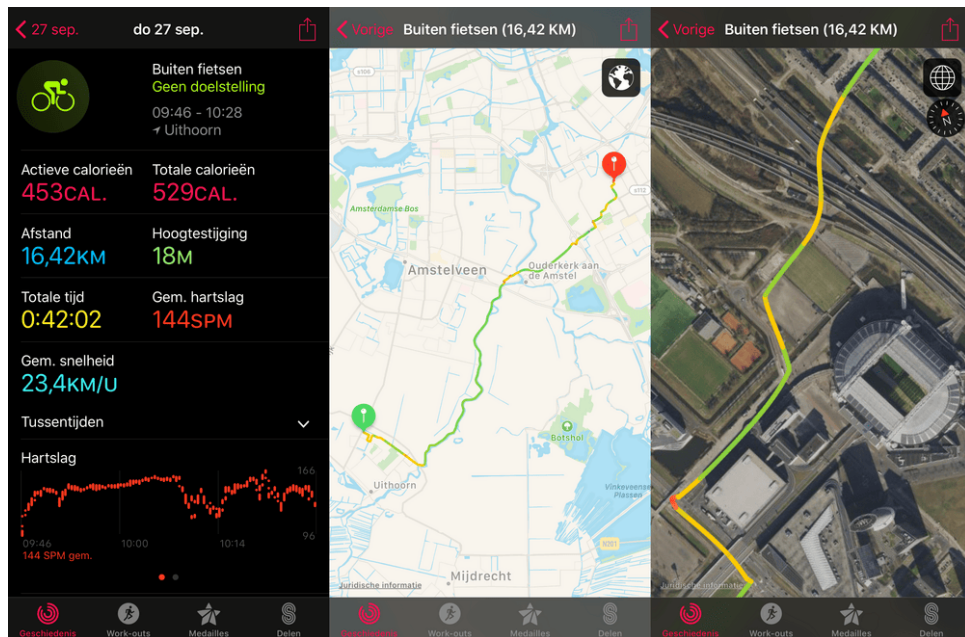


Fietsen met Apple Watch

Het horloge voelt prettig aan de pols, de siliconen sportband is zeer comfortabel. Vooral de aluminium Apple Watch-modellen zijn erg licht aan de pols - wat fijn is tijdens het sporten. Tijdens het fietsen houd je je ogen op de weg - het horloge voert zijn analyses op de achtergrond uit. Als je tijdens de training naar je horloge kijkt, zie je een samenvatting van de huidige voortgang.

Ritgegevens

Nadat je je rit hebt voltooid, stop je de trainingssessie in de app. Gegevens worden automatisch gesynchroniseerd met je iPhone, waar je je prestaties gedetailleerd kunt analyseren.



Fietsen met Apple Watch met de Workout-app

Je kunt je gemiddelde snelheid, afstand, ritduur, calorieën en hartslag zien. Ik vind de hartslaggrafiek leuk omdat deze de intensiteitsvariatie tijdens mijn rit duidelijk weergeeft. Je kunt ook je route op een kaart bekijken. Een (heel) mooi detail is de kleur van mijn pad, groen geeft snel fietsen aan, rood langzaam fietsen. Als je je gemiddelde snelheid probeert te verbeteren, kun je snel zien waar je langzaam bent.

Zwemmen met Apple Watch

Trainen in het zwembad met Apple Watch is ook eenvoudig. Voordat je in het water springt, start je een zwemtraining. Dit activeert automatisch de waterbestendige modus, waardoor de touchscreen-interactie wordt uitgeschakeld (aangezien dat enigszins lastig is met natte vingers). Je kunt de lengte van het zwembad invoeren, wat het horloge helpt je slag te analyseren.



Zwemmen met Apple Watch (gefotografeerd met iPhone)

Nadat je klaar bent met zwemmen, draai je aan de Digital Crown van het horloge om de waterbestendige modus uit te schakelen. Het horloge maakt een geluid en verdrijft overtollig water uit de luidsprekers. Dit is echt een inventieve manier om dit te laten werken, hulde aan de Apple-ingenieurs.



Overzichtsscherm Apple Watch na het zwemmen

Op je Apple Watch krijg je na het zwemmen een samenvatting te zien. Je kunt zien hoe vaak je het zwembad bent overgestoken, inclusief de totale afstand.



Zwemmen met Apple Watch met de Workout-app

Met je iPhone kun je de zwemsessie gedetailleerd analyseren. De Apple Watch synchroniseert de zwemgegevens automatisch zodra deze weer binnen het bereik van je telefoon is. Je hoeft je telefoon niet in de buurt van (of in) het zwembad te brengen. Het is verbazingwekkend dat het horloge hartslaganalyses kan uitvoeren terwijl het in het water is. Met behulp van de gyrosensoren kan het mijn slagstijl en -duur nauwkeurig identificeren, inclusief de kleine rustpauzes die ik tussen de zwemsessies had.

Conclusie

Apple Watch is slechts één klein apparaatje om je pols, maar het bevat zoveel computer- en analysekracht. In combinatie met de iPhone is het een fantastische sportpartner.

Wat me verbaast, is de veelzijdigheid, ik heb dezelfde Apple Watch gebruikt om te zwemmen en te fietsen. Je hebt geen speciale fietscomputers meer nodig voor fatsoenlijke ritgegevens. Ik ben echt onder de indruk van het vermogen van het horloge om mijn bewegingen onder water te volgen.

Het meten van je eigen prestaties kan een motiverende factor zijn tijdens het sporten. Het stelt je in staat om je voortgang bij te houden en motiveert je om net dat beetje extra te doen. Het is goed, ga nu aan de slag!

Update over fietsen met Apple Watch:

Bekijk mijn andere bericht over [using Apple Watch as cycling computer on your bike](#).