

WHOOOP 4.0 dragen

Waarom je een biometrische sensor zou moeten dragen

Willem L. Middelkoop

14 jan. 2022



Hoe vaak kijk je in de spiegel? Waarschijnlijk meer dan een paar keer per week! Ik denk hierover na sinds ik mijn nieuwste WHOOP 4.0 biometrische sensor heb ontvangen. Hij is geweldig. Maar, waarom draag ik hem? Welke waarde biedt hij? Waarom zou jij hem dragen?

Wat is WHOOP?

Eerst even de basis, laat me WHOOP in een notendop uitleggen. Opgericht door een stel gepassioneerde mensen, maakt WHOOP sinds 2012 biometrische sensoren en software. De sensoren verzamelen gezondheids- en fitnessgegevens, die met behulp van geavanceerde algoritmen worden verwerkt om elke individuele drager persoonlijke inzichten te geven.



Ontworpen om 24/7 gedragen te worden, verzamelt de WHOOP-band biometrische gegevens over een langere periode - en geeft je gepersonaliseerde inzichten in je gezondheid en fitness

Door huidige metingen te vergelijken met gepersonaliseerde historische gegevens, kan WHOOP zien of je klaar bent voor maximale prestaties of dat er iets niet klopt. Het registreert onder andere de effecten van eten, drinken, ziekte, medicatie, sporten, menstruatiecycli en slapen.

WHOOP 4.0

De nieuwste generatie sensor heet "WHOOP 4.0" en bevat vele verbeteringen ten opzichte van zijn [voorganger die ik in een eerdere post besprak](#). Het meet nu:

- hartslag
- hartslagvariabiliteit (HRV)
- ademhalingsfrequentie (ademhalingen per minuut)
- huidtemperatuur
- bloedzuurstofsaturatie
- slaap (duur, cycli)



WHOOP 4.0 is kleiner dan zijn voorganger - bevat meer sensortechnologie - maakt gemakkelijk opladen mogelijk tijdens het dragen



De WHOOP-sensor is klein - kleiner dan veel gewone horloges

Vergeleken met zijn voorganger zijn er enkele opmerkelijke verschillen:

- het is 33% kleiner, wat een groot verschil maakt voor iets dat je op je lichaam draagt
- het heeft een vibratiefunctie om je discreet te wekken op een bepaald tijdstip of wanneer je lichaam voldoende uitgerust is
- het heeft 5 LED's die 3 verschillende golflengten licht gebruiken om metingen te doen met behulp van 4 fotodiodes
- het kan onder de douche worden opgeladen met behulp van de nieuwe waterdichte batterijpack
- het kan op de pols of op andere plaatsen op je lichaam worden gedragen met behulp van "ANY-WEAR" kleding, waaronder boxershorts, shorts, leggings, bh's en tops

Met letterlijk [jaren ervaring met draagbare biometrische sensoren](#), kan ik heel kort zijn over WHOOP 4.0: **het is geweldig**. Serieus, ik vergelijk het vaak met een [goede smartphone](#) of een comfortabel paar sneakers: je denkt er niet meer aan omdat het naar de achtergrond verdwijnt - waardoor je verder kunt gaan met je leven:

- geen geknutsel vereist
- geen onverwacht gezoem of gepiep
- geen storende meldingen
- geen afdoen en weer omdoen
- geen interactie nodig



WHOOP biedt je verschillende manieren om hem te dragen - ik draag de mijne graag op de biceps met een grotere band - en wissel elke paar dagen tussen mijn twee armen



Gedragen op de biceps, verbergt WHOOP zich gemakkelijk onder je kleding - aangegeven met blauwe pijlen - waardoor je polsen vrij blijven voor mechanische horloges

Je kunt je gegevens bekijken wanneer je wilt, vanaf je smartphone of op een computer met een groot scherm. Het verzamelt *alle gegevens, de hele tijd*, je hoeft geen metingen handmatig te starten en te stoppen [zoals op Apple Watch](#). De holistische benadering van gegevensverzameling van WHOOP maakt het mogelijk om alle activiteiten vast te leggen. Ik vind het echt geweldig om te zien hoe [mijn avonturen als vader](#) zich verhouden

tot het fietsen. Toen mijn dochter werd geboren, legde WHOOP de impact op papa heel duidelijk vast.



Mijn dochter werd geboren op dinsdag 13 juli - de gegevens laten duidelijk de impact op mijn lichaam zien en de geleidelijke aanpassing aan dit nieuwe vaderschap

Er zijn geen onzinnige dingen zoals stappen tellen, activiteitsringen of onnodige gamification met kinderachtige stickers of prestaties. WHOOP is niet het apparaat dat je eraan herinnert om te ademen, om op te staan of om je te belonen met een sticker voor het lopen naar het koffiezetapparaat.



In tegenstelling tot andere "slimme" wearables, zal WHOOP je er niet aan herinneren om te ademen of je belonen voor het opstaan en naar het koffiezetapparaat lopen - het is een serieus apparaat voor mensen die zelf kunnen nadenken

Waarom dragen?

Dit brengt me terug bij de hoofdvraag, waarom WHOOP dragen? Omdat ik van minimalisme [hou](#) daag ik mezelf vaak uit met deze vraag. Het 24/7 dragen van een sensor op mijn lichaam lijkt in tegenspraak met mijn wens om een opgeruimd leven te leiden.

Ik denk dat het komt omdat je, om een opgeruimd leven te leiden, eerst en vooral moet leven! Ik heb geen herinnering nodig dat mijn gezondheid kostbaar en fragiel is. Ik heb vrienden en familie zien lijden of zelfs overlijden. Fit en gezond zijn maximaliseert je kans om betekenisvolle tijd door te brengen met vrienden en familie. Als een speciale spiegel laat WHOOP mij mezelf zien - en het herinnert me eraan om voor die man te zorgen.

Werk, stress, kinderen en ziekte kunnen je uitputten - geleidelijk, stiltes en onzichtbaar voor het blote oog. Door naar mijn WHOOP-gegevens te kijken, heb ik slechte patronen zien ontstaan - vaak wanneer ik het te druk had met een belangrijk project. Het zien van de tol die je lichaam eist, maakt het gemakkelijker om betere keuzes te maken (waarbij "beter" een woordspeling is, verwijzend naar gezondheid!).



Betere keuzes, betere gezondheid, meer plezier! (zelfs als het vriest!)

Conclusie

Er is maar één jij - en je tijd op deze planeet is beperkt. Put je je lichaam uit? Hoe vaak vraag je je af wat er zou gebeuren als je andere keuzes zou maken? Laat WHOOP de spiegel zijn, waardoor je jezelf ziet. Maak de juiste keuzes, wat die ook mogen zijn, en zie de effecten ervan op jou. Gesteund door gegevens heb je alles in huis om de beste JIJ te worden!

Ontvang een gratis WHOOP-band + één gratis maand!

Wil je weten hoe je eruitziet in de datagestuurde spiegel van WHOOP? Ontvang dan je gratis WHOOP-band en je eerste maand gratis via deze link: <https://join.whoop.com/willem>