

Gegevens over gezondheid en fitness

Is meer beter?

Willem L. Middelkoop

16 jan. 2024



Sinds de start van dit nieuwe jaar train ik harder dan de voorgaande maanden. Ik heb een aantal doelen voor mezelf gesteld en ben een trainingsschema begonnen met hardlopen, fietsen en zwemmen. Terwijl ik door de groeiende berg trainingsdata ploeter, vraag ik me af: leidt meer data echt tot betere fitnessresultaten?

Je prestaties voelen

Het punt met sporten is dat als je er eenmaal een gewoonte van maakt, je je eigen gevoel steeds beter herkent en begrijpt. Ik [fiets](#) al een aantal jaren en ik kan [mijn huidige hartslag](#) vrij nauwkeurig schatten tot op een paar slagen per minuut, hetzelfde geldt voor snelheid en intensiteit zoals gemeten door [mijn vermogensmeter](#). Ik zou zeggen dat data weinig geheimen voor me heeft als het op fietsen aankomt.

Leren hardlopen

Toch ben ik nieuw met hardlopen en het verzamelen van gegevens zoals afstand, tijd en hartslag stelt me in staat om mijn uithoudingsvermogen, tempo en vooruitgang te meten. Maar, misschien als een echo van mijn fietservaring, merkte ik dat ik mijn eigen prestaties herken als ik eenmaal "in de flow" kom na een tijdje. Belangrijker nog, de echte pijn die ik ervaar wordt niet gemeten door een digitale tracker, die komt van mijn ongetrainde knieën en bijbehorende spieren: ik kan dit **alleen** voelen (en ik kan er maar beter naar luisteren, om een blessure te voorkomen!). Dus, gezondheids- en fitnessgegevens brengen me maar "zo ver" als het op hardlopen aankomt.



Ik leer rennen, vastgelegd door CCTV

Macro versus Micro data

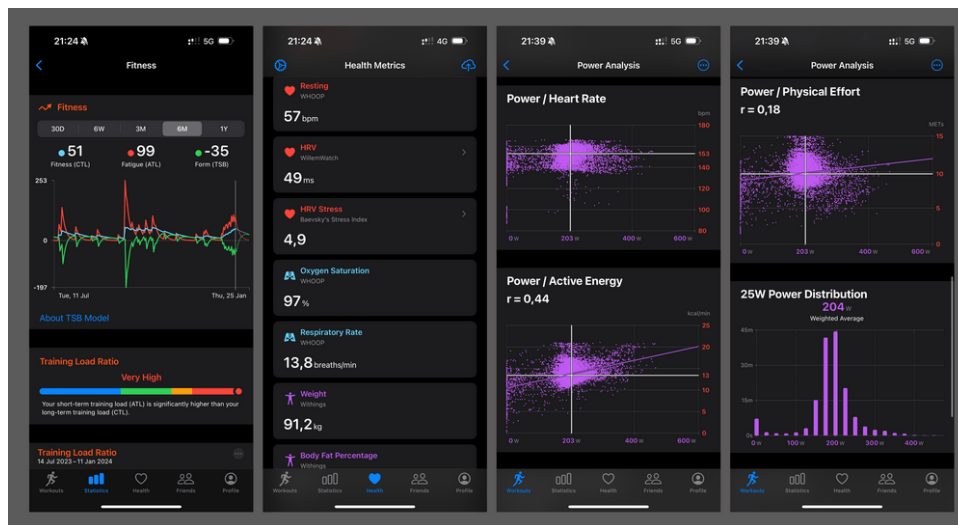
Eerlijk gezegd moet ik toegeven dat ik niet weet waar de sweet spot ligt als het gaat om gezondheids- en fitnessgegevens. Mijn [WHOOB](#) band houdt passief bredere trends in de gaten en heeft een verbetering in rusthartslag en HRV gedetecteerd sinds ik ben begonnen met mijn intensievere training. Ik hou van de ietwat meer holistische benadering, gericht op macro in plaats van micro: je ziet je vooruitgang op een bredere horizon. Maar ook deze lijkt slechts een deel van het beeld van me beter voelen vast te leggen.

Wat betekent "beter voelen"?

Als je nadenkt over gezondheid en geluk, onthoud dan dat hoewel hulpmiddelen zoals psychologische schalen en biometrische metingen inzichten kunnen bieden, ze vaak tekortschieten in het vastleggen van het volledige spectrum van je persoonlijke ervaring. De meest authentieke barometer van je welzijn en geluk is je eigen zelfbewustzijn.

Stem af op de signalen van je lichaam en de reflecties van je geest. Voel je je energiek of leeg? Tevreden of rusteloos? Deze interne signalen zijn van onschatbare waarde. Omarm een gewoonte van regelmatige zelfchecks, misschien door middel van mindfulness

of journaling, om je eigen staat van welzijn diepgaand te begrijpen en te waarderen. Deze zelf afgestemde benadering respecteert niet alleen het unieke van je ervaringen, maar stelt je ook in staat om aanpassingen te maken die echt resoneren met je persoonlijke behoeften en ambities.



Interessante gedetailleerde data - maar wat betekent het?

Conclusie

Ik denk dat het waarschijnlijk neerkomt op persoonlijke voorkeur en je eigen doelen. Als je een professionele atleet bent die een race probeert te winnen of een (persoonlijk) record probeert te verbreken, dan is het logisch om gedetailleerde gegevens te verzamelen om nog een paar stukjes menselijke prestaties te ontsluiten. Uiteindelijk gaat het er voor mij om dat ik me verbonden voel met mijn lichaam in plaats van vastgeketend aan een database.

Laat het me weten!

Ik zou graag van je horen over je "fitnessfilosofie". Hoe balanceer je tussen data en intuïtie? Volg je iets, zo ja, waarom? Stuur me een mailtje via mail@willem.com en/of stuur me je [links](#), [gedachten](#), [ideeën](#) en [grafieken](#). Ik ben van plan hier een vervolg op te schrijven met jullie feedback!