

## de handleiding

Dominique Deckmyn



### Hoe haal ik het beste uit een fitnessstracker?

Ze tellen uw stappen en meten uw hartslag. Maar helpen ze u ook echt op weg naar een betere conditie?

#### 1. Start met de juiste verwachting

De meeste fitness- of activitytrackers eindigen na enkele maanden ergens onderaan in een lade. Met de juiste motivatie starten is een belangrijke succesfactor. Je moet bereid zijn om van meer bewegen een gewoonte te maken. Een wearable kopen tovert die motivatie niet tevoorschijn, maar kan wel zorgen voor de feedback die u in een beginfase nodig hebt. Zodra de cijfers niet meer verbeteren, zijn ze natuurlijk minder motiverend. In ieder geval confronteert het meten u met de harde cijfers over uw fysieke activiteit. Een duidelijk doel stellen helpt – bijvoorbeeld 5 kilometer lopen. Dat is de beproefde aanpak van trainingsprogramma's als *Start to run*. Regelmatige reminders instellen om je te herinneren aan je dagelijkse doelstellingen op het vlak van be-

weging, is ook een techniek die bij veel mensen effectief is (zeker op kortere termijn). Maar de belangrijkste motor is dat je plezier beleeft aan je dagelijkse beweging.

#### 2. Kies de juiste tracker

Als u vooral aan uw conditie wilt werken, hoeft u niet te grijpen naar de meest gesofisticeerde (en duurste) toestellen. De klassieker is de Fitbit: voor zo'n 130 euro hebt u een Fitbit Charge 4. Die heeft alle basics aan boord: stapenteller, hartslagmeter en gps. En wat tegenwoordig ook een basisfunctie is geworden: een muziekspeler. U zult op trackers ook allerlei andere toeters en bellen vinden, maar die zijn voor de meeste gebruikers van minder tel. Fitbit is sinds kort een onderdeel van Google. De stappenteller is eigenlijk een versnellingsmeter die verschillende bewegingen kan herkennen, in sommige gevallen bijvoorbeeld ook zwemslagen. De gps is nuttig om de gelopen afstand te kennen en om achteraf te weten waar u precies hebt gelopen. De hartslag opmeten kan ook interessant zijn, maar het vergt enige inspanning om die gegevens correct te gebruiken.

Bij de eenvoudige fitnesstrackers zijn de verschillen vrij klein geworden. Een Xiaomi-bandje van 40 euro kan voor heel wat mensen volstaan en kan net als de Fitbit aansluiten op de populaire Strava-app (een gps zit er voor die prijs niet in). Als het de bedoeling is om ook uw zwemprestaties te meten (of gewoon om 'm aan te houden onder de douche) hebt u uiteraard een waterdicht exemplaar nodig. Heel wat trackers beloven ook uw slaap te meten, maar daar moet u niet te veel van verwachten.

#### 3. Smartwatches en sporthorloges

Mensen die op een doorgedreven manier aan sport willen doen, grijpen naar meer gesofisticeerde (en veel duurdere) apparaten van bijvoorbeeld Garmin en Polar. Die kunnen ook interessant zijn als u het gewoon erg interessant (of motiverend) vindt om meer gedetailleerde cijfers te vergaren over uw fysie-

ke conditie. De Apple Watch is dan weer eerder afgestemd op medische toepassingen: hij neemt een elektrocardiogram en meet uw bloedsaturatie. Dat hebt u in de meeste gevallen niet nodig. Zoekt u in de eerste plaats een smartwatch die meldingen van uw smartphone weergeeft en die ook nog eens een uitstekende fitnessstracker is, dan kan de Apple Watch wel een goede keuze zijn. U kunt er bovendien mee betalen in de winkel (bijvoorbeeld om na uw loopprestatie een drankje te consumeren). De Apple Watch SE kost zo'n 320 euro, de Series 6 (het topmodel) zit boven de 400 euro. Ook goed om te weten: de batterij van een fitnessstracker gaat ongeveer een week mee, een smartwatch moet doorgaans elke dag worden opgeladen.

#### 4. Het kan ook zonder

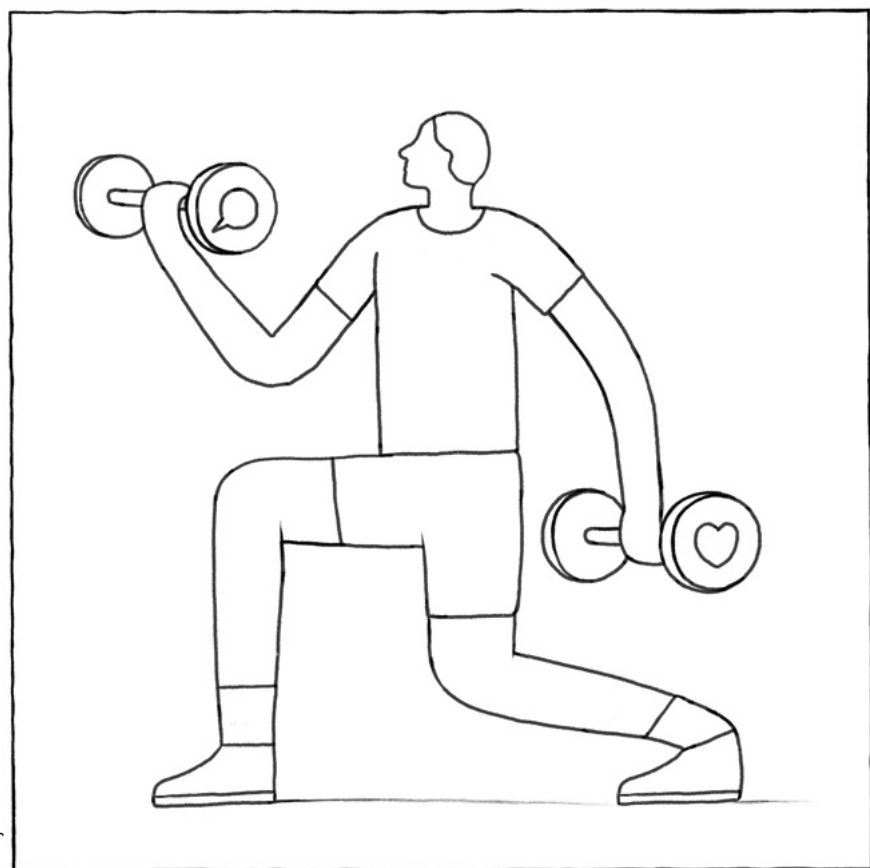
U hoeft niet meteen zo'n tracker aan te schaffen. Met uw smartphone op zak (of in een heuptasje, of rond uw arm gespet) hebt u veel van dezelfde functionaliteit en kunt u apps als Strava en Runkeeper gebruiken. Zo'n tracker kan dan later nog.

#### 5. De app is belangrijker dan de tracker

Onderzoek leert dat de sociale factor erg belangrijk is in het zorgen voor motivatie en het creëren van een gewoonte. De Strava-app heeft een stevige reputatie op dat vlak. Een ander populaire optie is Runkeeper. Zoals je op een sociaal medium als Instagram de beste versie van jezelf probeert te tonen, wil je op Strava ook je sportiefste zelf zijn. Nog beter is misschien om samen met vrienden een vaste afspraak te maken om te gaan lopen.

*(Voor dit artikel is input geleverd door Jeroen Stragier, onderzoeker bij MICT (Imec/UGent), en Kristof De Mey, specialist sporttechnologie aan Victoris (UGent).)*

In 'de handleiding' gaan we elke week op zoek naar het antwoord op een technologisch vraagstuk.



© Sjoerd van Leeuwen

## voor u getest

### Sonos Roam

Met een nieuwe, draagbare luidspreker van Sonos klinkt muziek naast het zwembad beter dan ooit.

Nu de zonnige dagen zich melden, verhuist het leven naar buiten: naar terras en tuin, zwembad en park. Dan is het wel zo leuk als muziek mee naar buiten verhuist. Met een draagbare speaker, bijvoorbeeld Sonos, bekend voor zijn populaire multiroom luidsprekers, lanceert daarom 'Roam', een speaker om mee naar buiten te nemen.

Wat meteen opvalt, is dat de luidspreker, die in het wit en het zwart bestaat, bijzonder mooi oogt. Hij lijkt op een kleine cilinder van 17 centimeter lang, met een voorkant uit aluminium, geperforeerd met talloze gaatjes. De achterkant is gemaakt uit harde kunststof, de boven- en onderkant zijn bekleed met zacht rubber, waarin ook de bedieningsknoppen zijn verwerkt. Het toestel ziet er erg stijlvol en kwalitatief uit. Sonos wordt al wel langer het 'Apple van de luidsprekers' genoemd, wegens de mooie designs en naadloze afwerking, iets waar ook de iPhone-bouwer voor bekendstaat. Die vergelijking gaat ook hier op. Het toestel is bovendien waterdicht, en schok- en vuilbestendig.

Voor zo'n kleine en draagbare luidspreker levert de Roam een ronduit indrukwekkend geluid af. De klanken zijn kristalhel-

der, en ook de basweergave is voor zo'n klein toestel erg pittig. U kunt het volume ook ver de hoogte in jagen: dit kleine doosje kan veel decibels produceren.

Roam heeft ook live 'Trueplay' aan boord. Dat wil zeggen dat de microfoon, die ook kan worden gebruikt om digitale assistenten als Google Assistant te raadplegen, luistert naar het omgevingsgeluid. Zo past het in realtime de geluidswaardes aan om een zo goed mogelijke geluidskwaliteit te leveren. Of dat echt zo'n verschil maakt, valt moeilijk te beoordelen, maar dat Roam erg mooi geluid produceert, staat buiten kijf. Met twee exemplaren kunt u bovendien een stereopaar maken.

Roam werkt met een ingebouwde batterij die, op een niet overdreven volume, tien uur autonomie geeft. U laadt die op met een bijgeleverde USB-C-kabel, via een draadloze Qi-lader, of via een (optioneel) magnetisch dock waar u de speaker op plaatst. Zo kunt u hem ook een vaste plek in huis geven, voor wanneer u niet buiten vertoeft.

Doorgaans werken Sonos-producten via wifi: u hangt ze op uw wifi-netwerk of ze maken onderling een mesh-wifi-netwerk

aan. Roam doet dat ook, maar in het park heeft u uiteraard geen wifi. Daarom is er ook Bluetooth, waardoor u ook via die draadloze technologie muziek van uw smartphone naar Roam streamt. Dat werkt naadloos, en het switchen tussen wifi en bluetooth werkt zonder problemen. Met de functie 'Sound Swap' zou u met een druk op de knop ook muziek van Roam naar uw vaste speakers in huis moeten kunnen sturen, en omgekeerd. Die functie kregen wij niet aan de praat. Mogelijk had dat eerder met onze kwakkelende wifi-verbinding te maken, waar Sonos wel vaker op vastloopt.

Dit is niet de eerste draagbare luidspreker van Sonos. Dat was 'Move', die het in 2019 lanceerde. Die is echter groot en zwaar, wat het toestel veel minder draagbaar maakt dan deze variant. Met dit product betreedt Sonos de arena waar spelers als JBL nu de plak zwaaien. Het is wellicht geen toeval dat dit toestel exact evenveel kost als de Charge 5, JBL's populaire draagbare luidspreker. Die krijgt er, met deze stijlvolle en prima klinkende Roam, een kanjer van een concurrent bij.

Karsten Lemmens

Sonos Roam: 179 euro.



© RR