

EVERY MOVE COUNTS – Wearable Tech & Data

Klaas van Erp

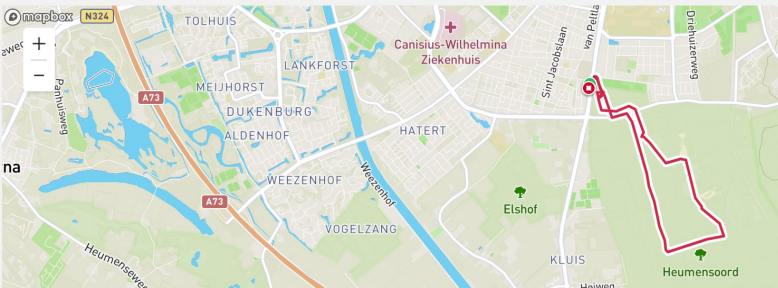
 Mountainbiken
Zondag, Sep 22, 2024 07:59 | Polar Vantage V3

 00:35:00
Duur

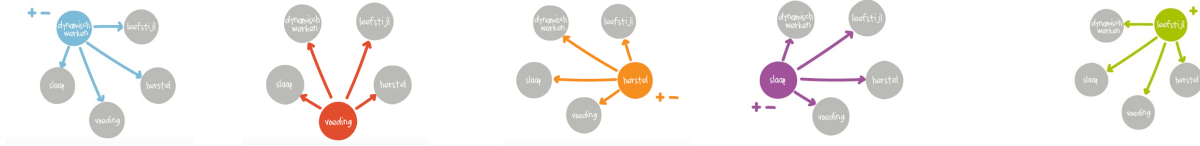
 A B 6.22 km
Afstand

 109 hsm
Gemiddelde hartslag
Max. 128 | Min. 67

 247 kcal
Calorieën



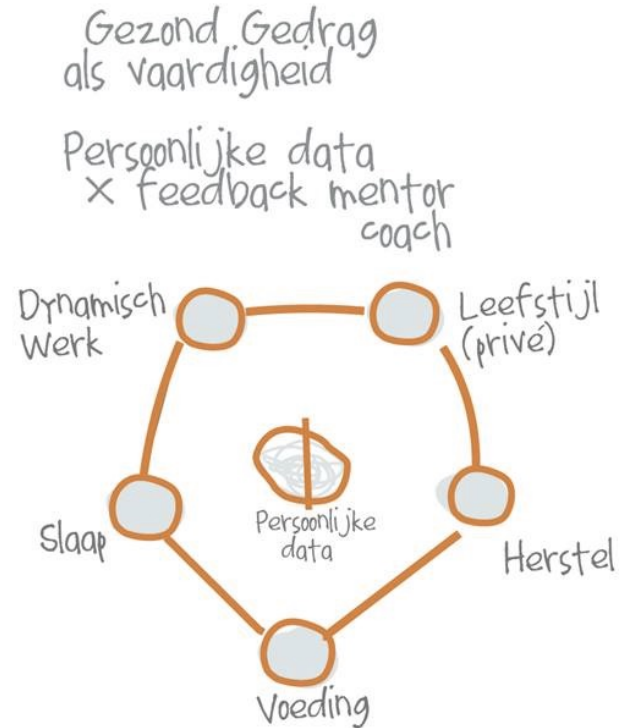
Gezonde Leefstijlverandering: stapelen van kleine veranderingen



TeamNL Olympisch Papendal –
nieuwe aanpak systeemverandering



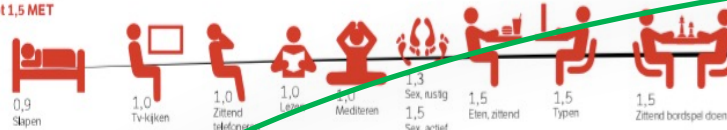
- **Zelf leren leren** centraal
- **Omgeving +** nieuwe **vaardigheden +** **motivatie**
- **Geïntegreerde verandering van gedrag**
- **24/7 Verzamelen persoonlijke data**
Proces: stapelen van kleine veranderingen > focus op kwaliteit
- **Ontwikkeldoelen > prestatiedoelen**



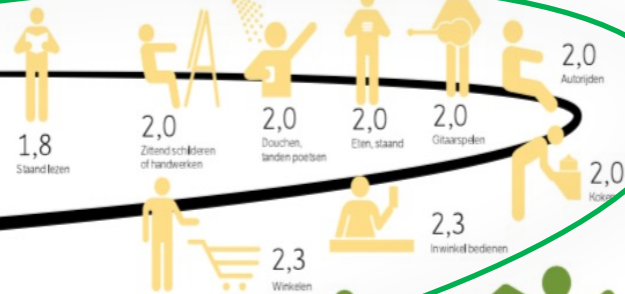
Gezondheid - Fitheid

De vier bewegingscategorieën van een mens: van zitten tot rennen Menselijke activiteiten, uitgedrukt in MET (Metabolic Equivalent of Task)

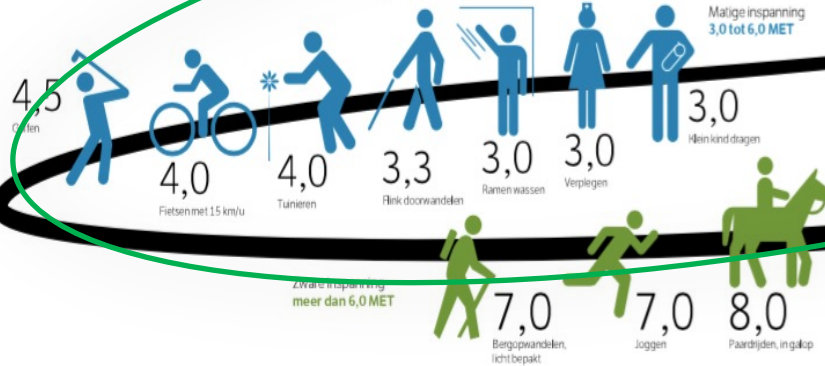
Sedentair (zitten)
0,9 tot 1,5 MET



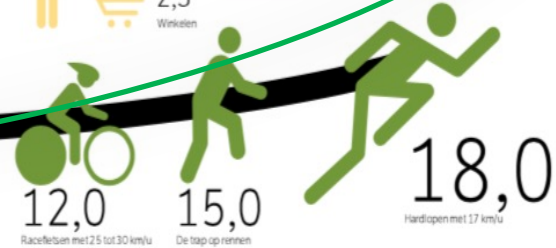
Lichte inspanning
1,5 tot 3,0 MET



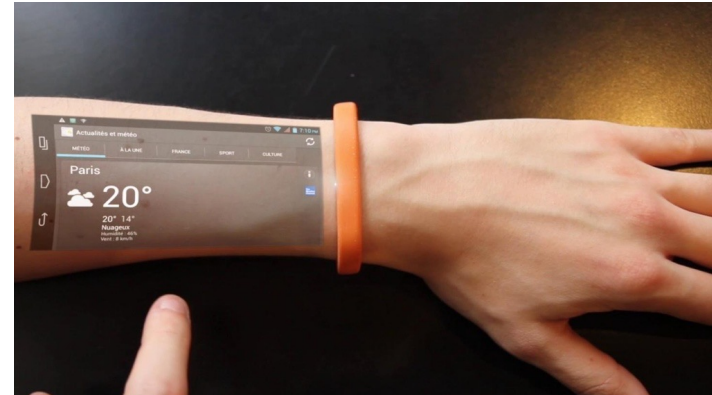
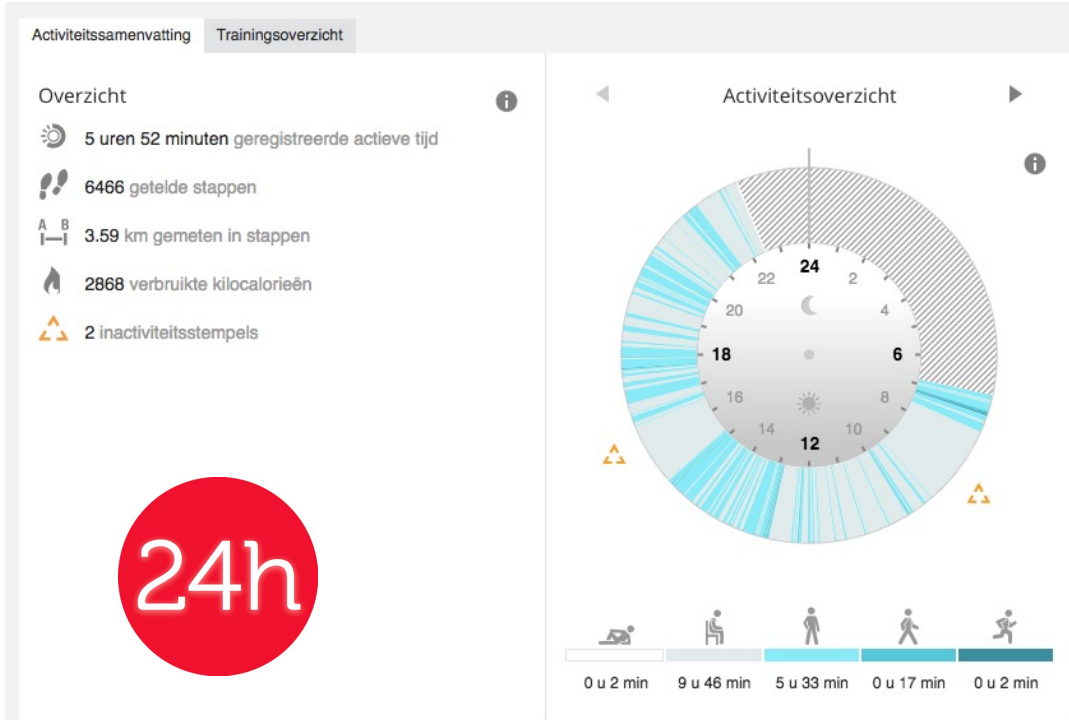
Matige inspanning
3,0 tot 6,0 MET



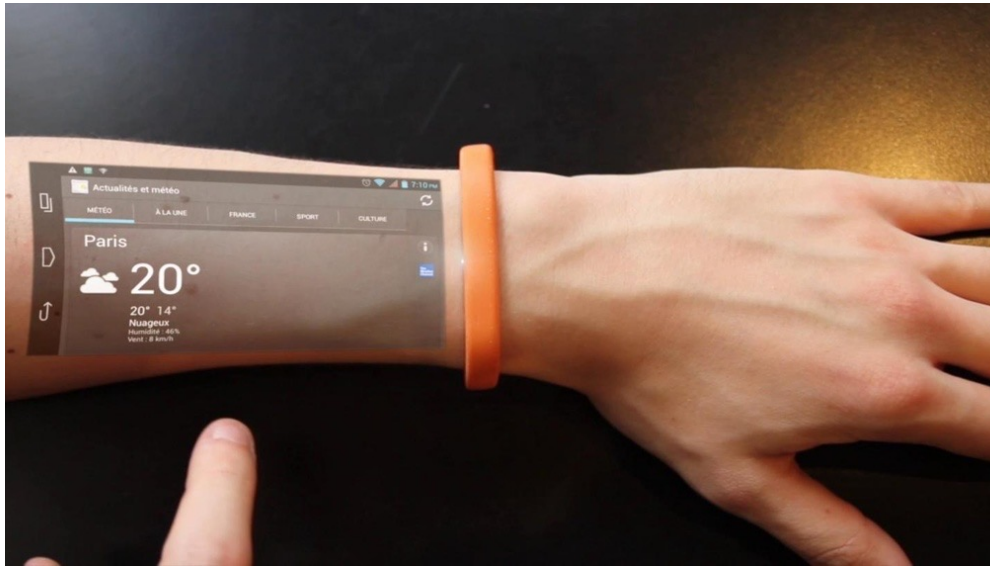
Zware inspanning
meer dan 6,0 MET



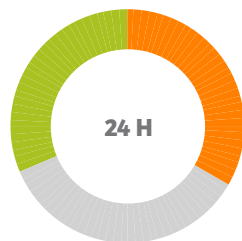
Feedback en duiding persoonlijke data; Wearable Technologie & Apps



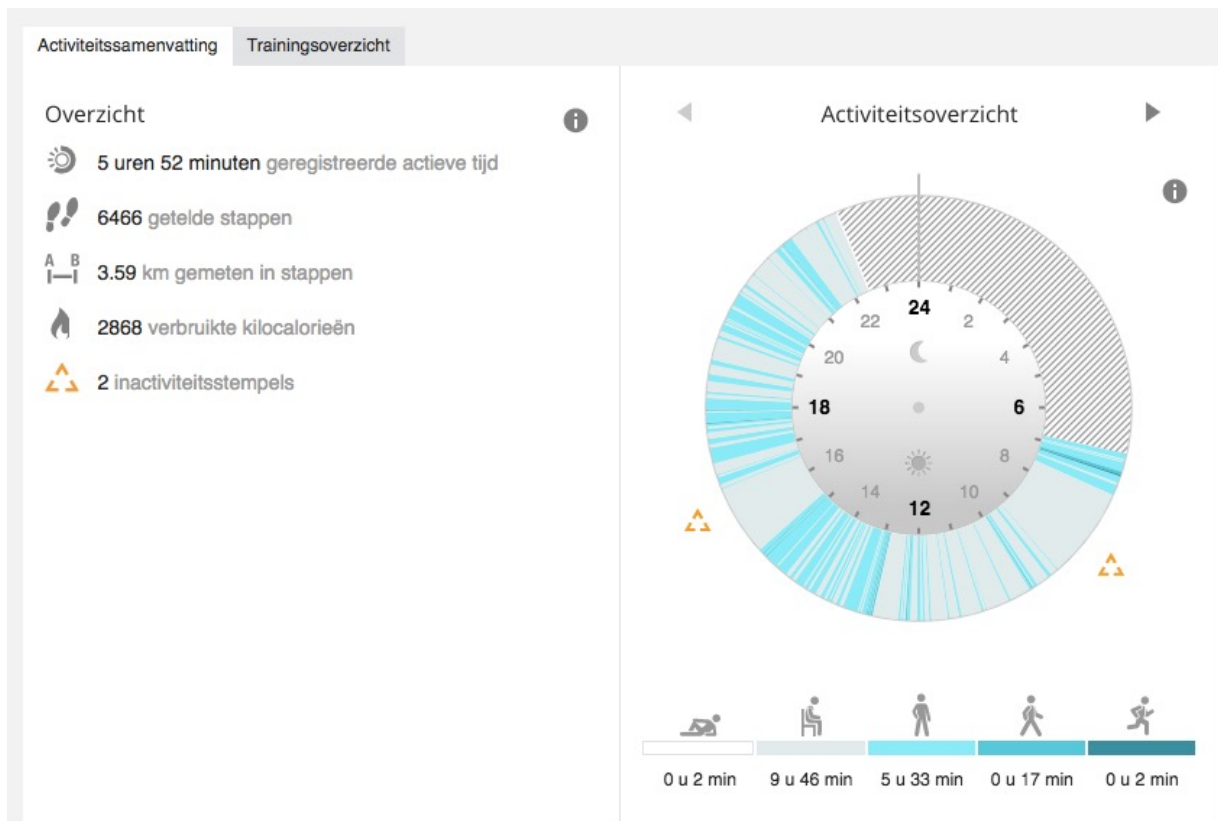
Feedback en duiding persoonlijke data; Wearable Tech, Apps & Health Check



Feedback Werkdag



Bron: Ontwerp je dag; Pim Mulier



POLAR

Dag

Week

Maand

Vr 29 april 2016

0u0min

8u1min

6u44min

8u30min

0u44min

0u0min



86 %

Status dagelijks doel



Feed



Activiteit



Training



Balance



Meer

POLAR

Activiteit



Inactiviteits waarschuwing!

Je bent niet actief geweest gedurende
1 uur.

**Beweeg je benen, ga
staan, maak een
wandeling.**

Het onderbreken van lange perioden
zitten bevordert je bloedcirculatie,
vooral in je benen. Het verhoogt
tevens je energieverbruik en
verbetert je stofwisseling.

3278
CALORIEËN

14148
STAPPEN

POLAR

Dag

Week

Maand

22046
Stappen

15.29km
Afstand

9u55min
Actieve tijd

3548kcal
Calorieën

0
Inactiviteitsstempels

7u21min
Slaap

85%
Rustige slaap

6u14min
Rustige slaap

1u7min
Onrustige slaap



Feed



Activiteit



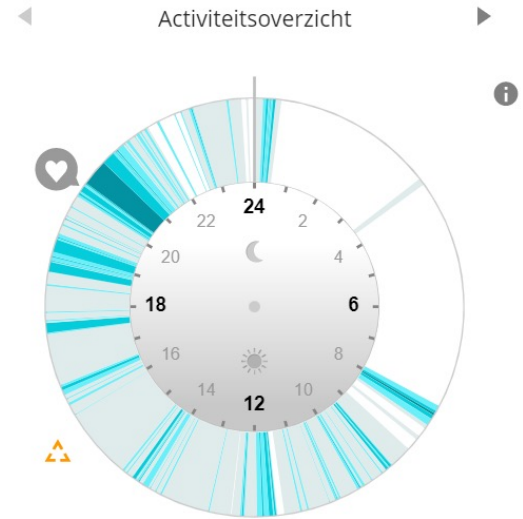
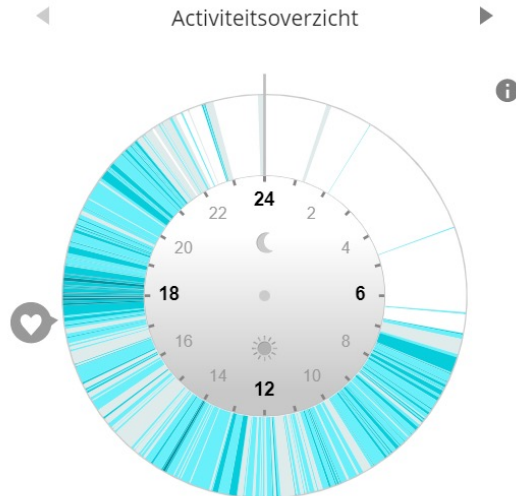
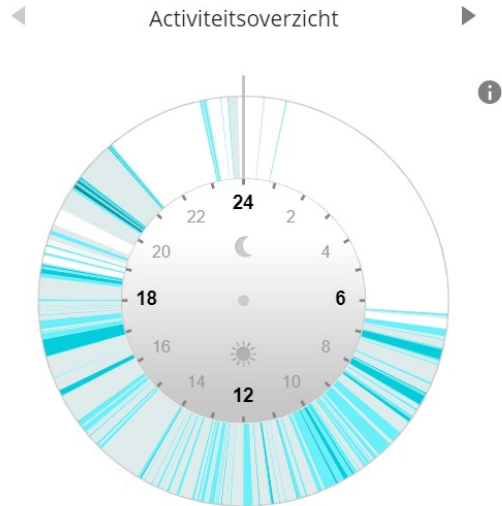
Training

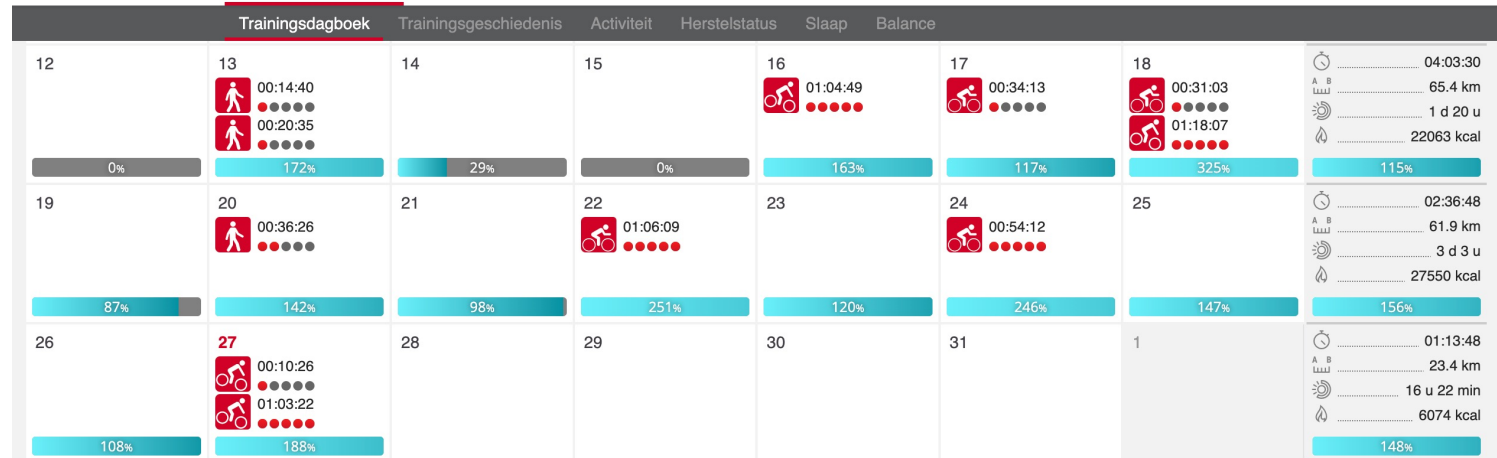


Balance



Meer





Niveaus cardiobelasting ●●●●● Zeer laag ●●●●● Laag ●●●●● Gemiddeld ●●●●● Hoog ●●●●● Zeer hoog

De niveaus voor cardiobelasting geven aan hoe zwaar een trainingssessie is vergeleken met je trainingssessiegemiddelde over de afgelopen 90 dagen.

Activiteitssamenvatting **Trainingsoverzicht**

Overzicht

 5 dagen 18 uren geregistreerde actieve tijd

 241855 getelde stappen

 175.97 km gemeten in stappen

 75912 verbruikte kilocalorieën

Activiteitsscore

100%



Activity Benefit

Om feedback te krijgen moet je je product gedurende ten minste 21 dagen minstens 10 uur per dag dragen, tijd voor slapen en rusten niet inbegrepen.

Feedback; Activiteit en 24 uurs hartslag

POLAR

FLOW

TRAININGSDAGBOEK

RAPPORTEN

COMMUNITY

PROGRAMMA'S

Klaas van Erp



Trainingsdagboek

Trainingsgeschiedenis

Activiteit

Herstelstatus

Slaap

Balance



Do. Maart 30 2023 ▾



Vandaag

219%
Dagelijks activiteitsdoel

11 u 30 min
Actieve tijd

4341 kcal
Calorieëntotaal

19834
Stappen
Afstand 15.4 km

0
Inactiviteitsstempels

7 u 20 min
Slaap

Tonen

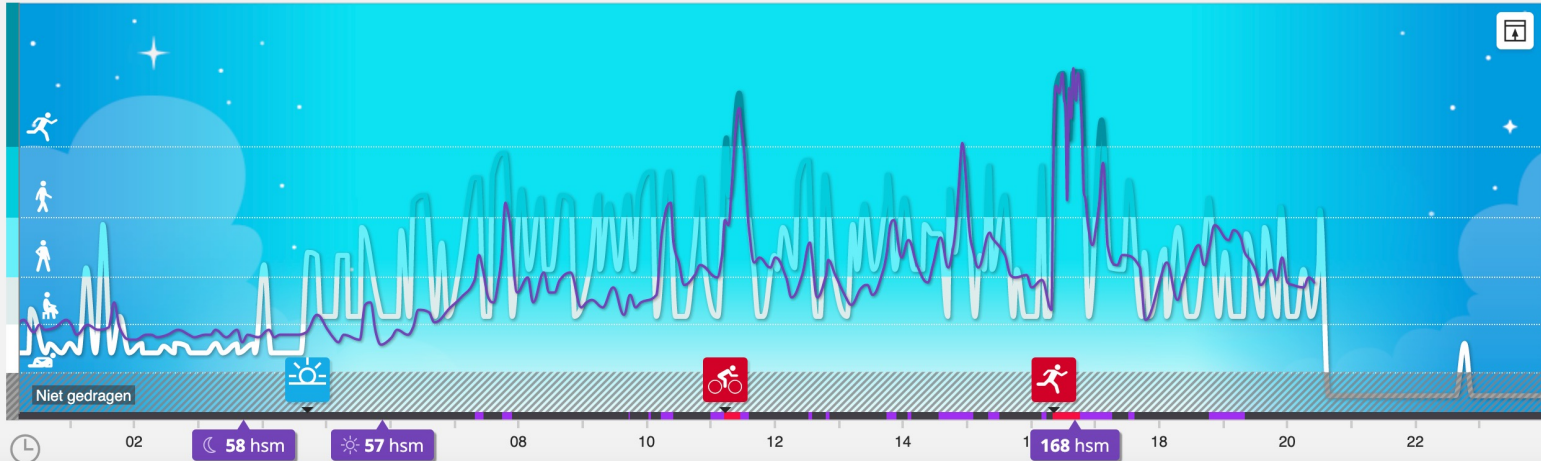
Sessies 🏹

Slaap 🌙

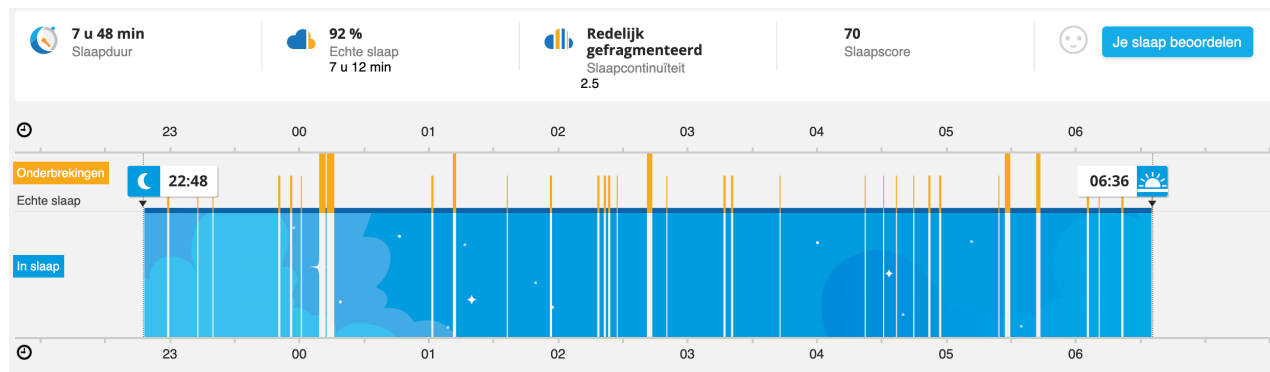
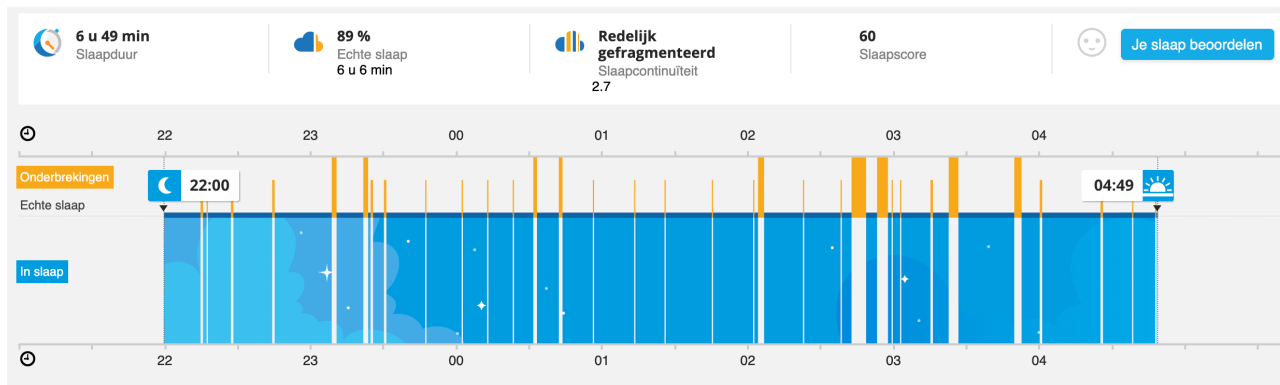
Inactiviteitsstempels ⚠️

Continue hartslag 📈

Continue hartslag (bpm)



Feedback Slaap



Polar training

POLAR

FLOW

TRAININGSDAGBOEK

RAPPORTEN

COMMUNITY

PROGRAMMA'S

Klaas van Erp



Trainingsdagboek

Trainingsgeschiedenis

Activiteit

Herstelstatus

Slaap

Balance

Trainingsgeschiedenis

Sport selecteren



07/28/2024

08/27/2024



Vorige maand

Afgelopen 3 maanden

Afgelopen 6 maanden

Weergeven

Weken



Week 35/2024

Datum ▲	Sport ►	Duur ►	Afstand ►	Gem. HF ►	Calorieën ►	Opmerkingen ►
☐ 08/27/2024	Mountainbiken	01:03:22	20.16 km	155 hsm	853 kcal	
☐ 08/27/2024	Mountainbiken	00:10:26	3.29 km	139 hsm	115 kcal	
		01:13:48	23.45 km	147 hsm	968 kcal	

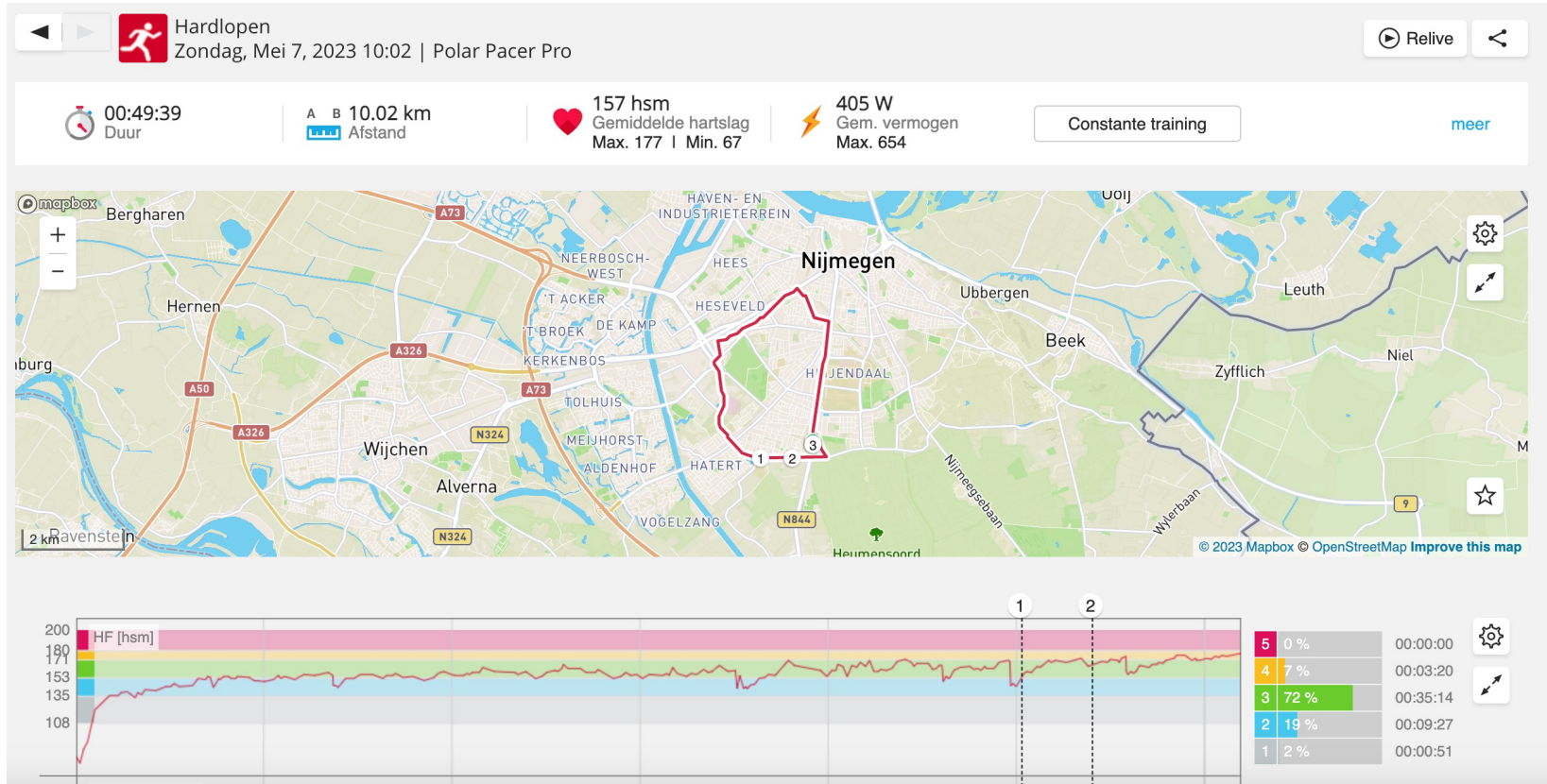
Week 34/2024

☐ 08/24/2024	Fietsen	00:54:12	26.59 km	160 hsm	751 kcal	
☐ 08/22/2024	Fietsen	01:06:09	31.73 km	162 hsm	951 kcal	
☐ 08/20/2024	Wandelen	00:36:26	3.61 km	115 hsm	297 kcal	
		02:36:48	61.94 km	146 hsm	1999 kcal	

Week 33/2024

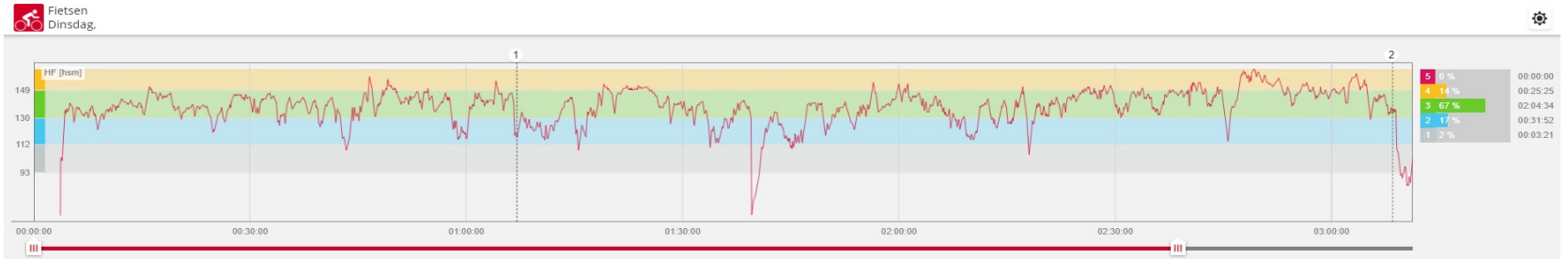
☐ 08/18/2024	Mountainbiken	01:18:07	24.04 km	160 hsm	1087 kcal	
☐ 08/18/2024	Fietsen	00:31:03	7.91 km	112 hsm	229 kcal	

Feedback Training

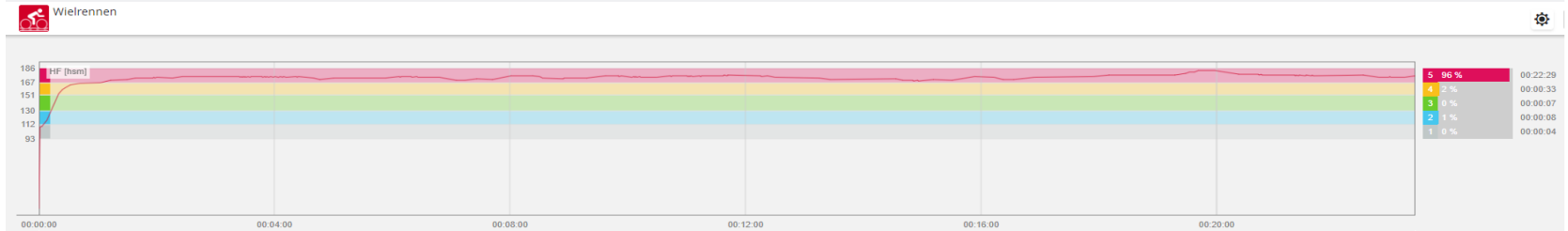


Feedback Training

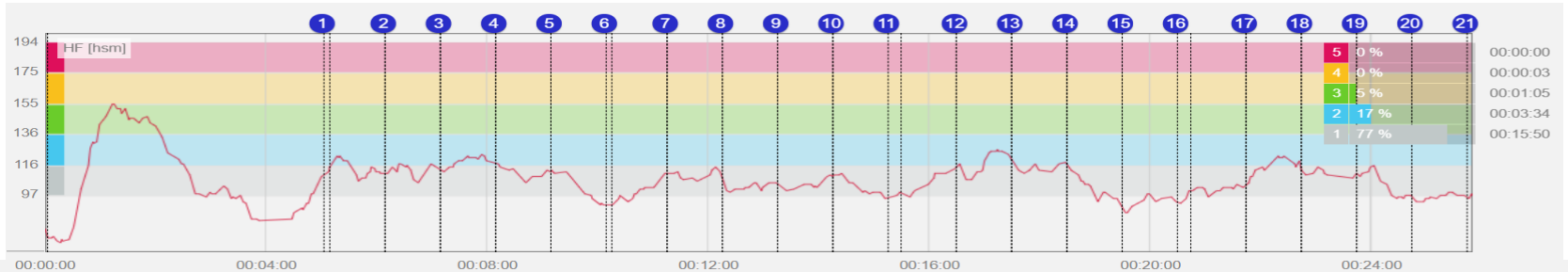
A



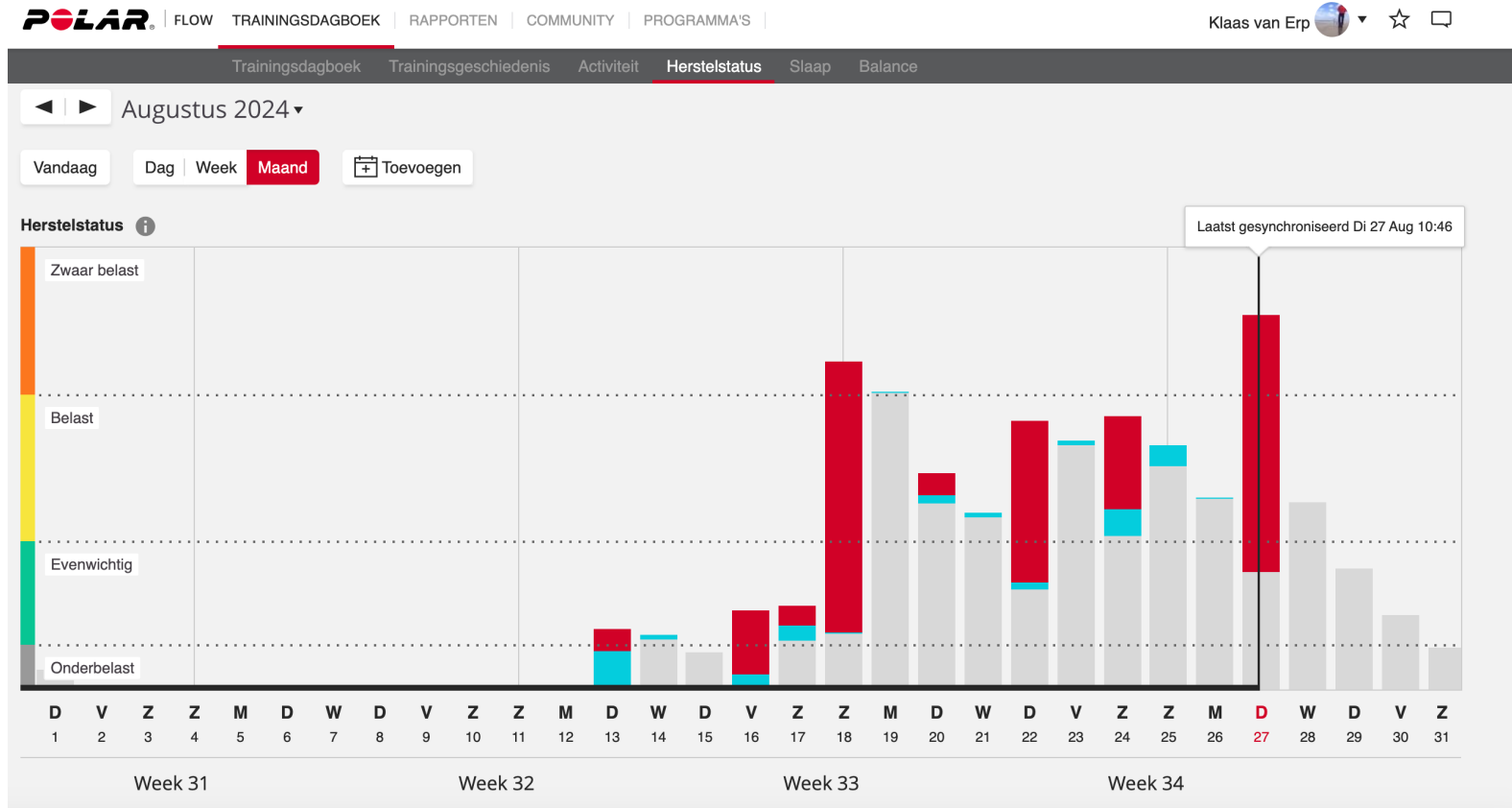
B



C



Polar Herstel



Feedback Slaap

◀

11/17/2022

02/15/2023

↺

▶

Vorige maand

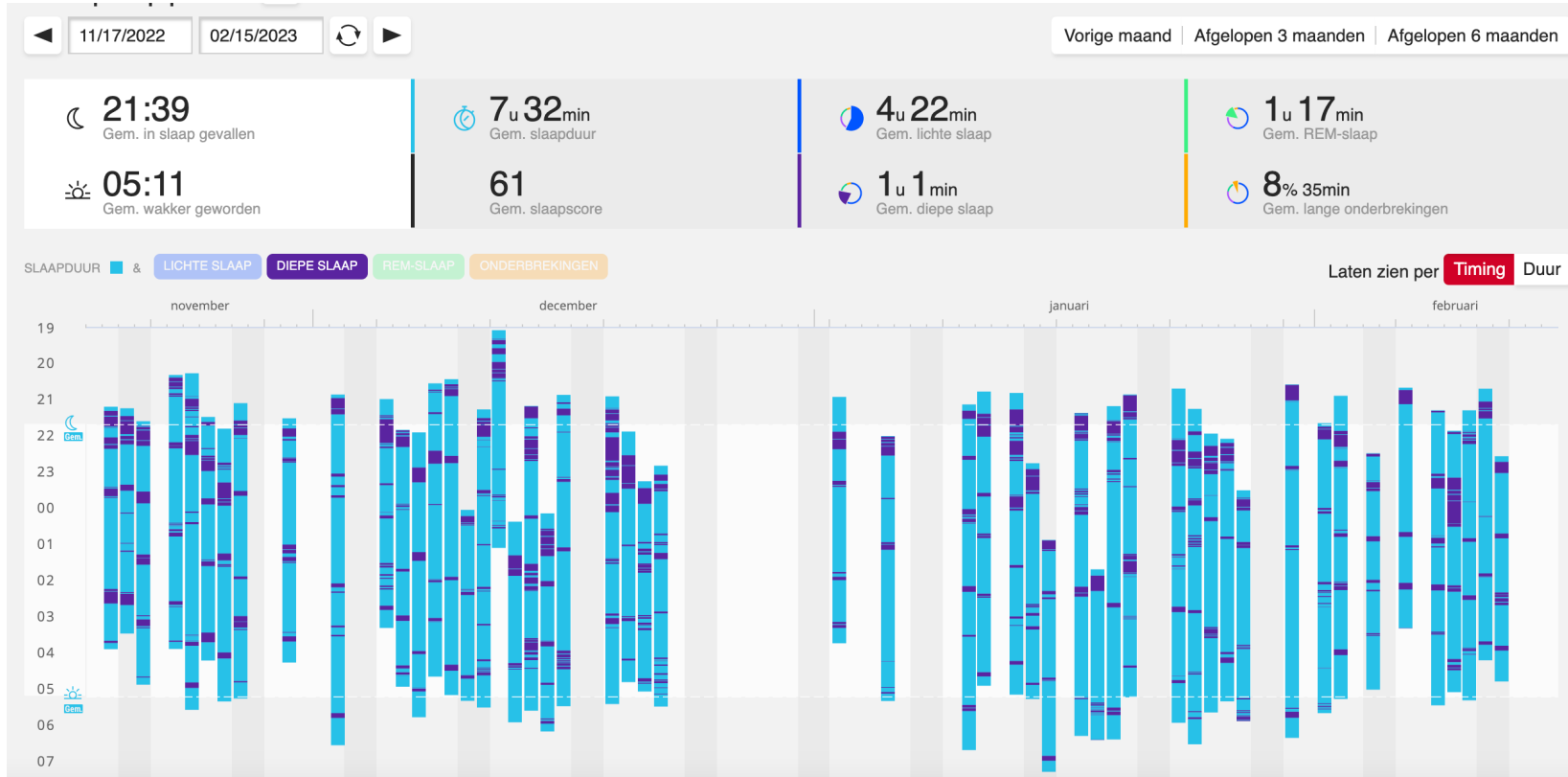
Afgelopen 3 maanden

Afgelopen 6 maanden

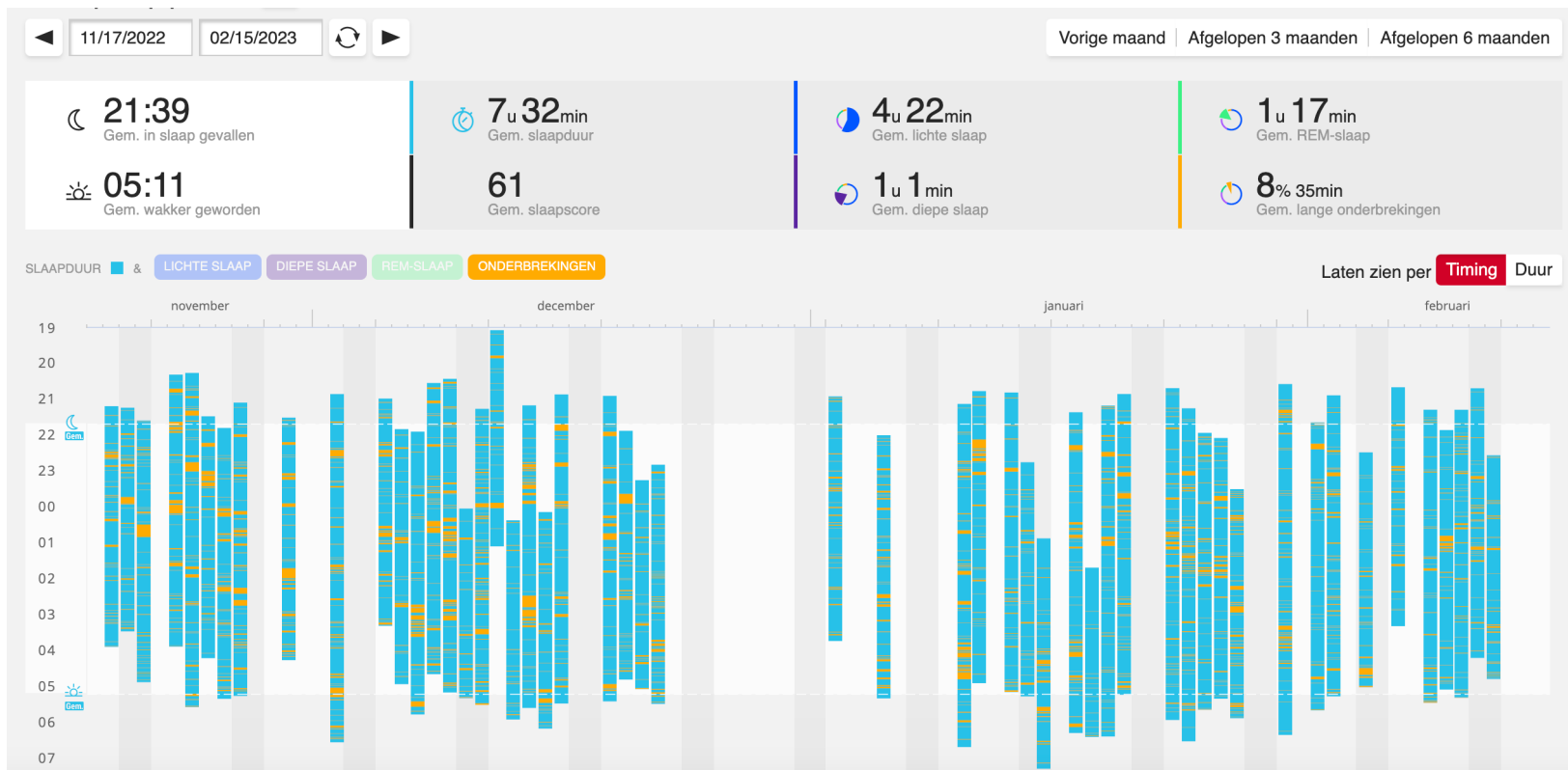
🌙 21:39 Gem. in slaap gevallen	🕒 7 u 32min Gem. slaapduur	🌅 4 u 22min Gem. lichte slaap	🔄 1 u 17min Gem. REM-slaap
☀️ 05:11 Gem. wakker geworden	61 Gem. slaapscore	🌃 1 u 1min Gem. diepe slaap	🔄 8% 35min Gem. lange onderbrekingen



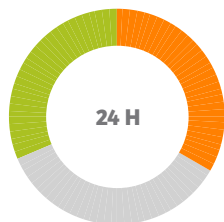
Feedback Slaap



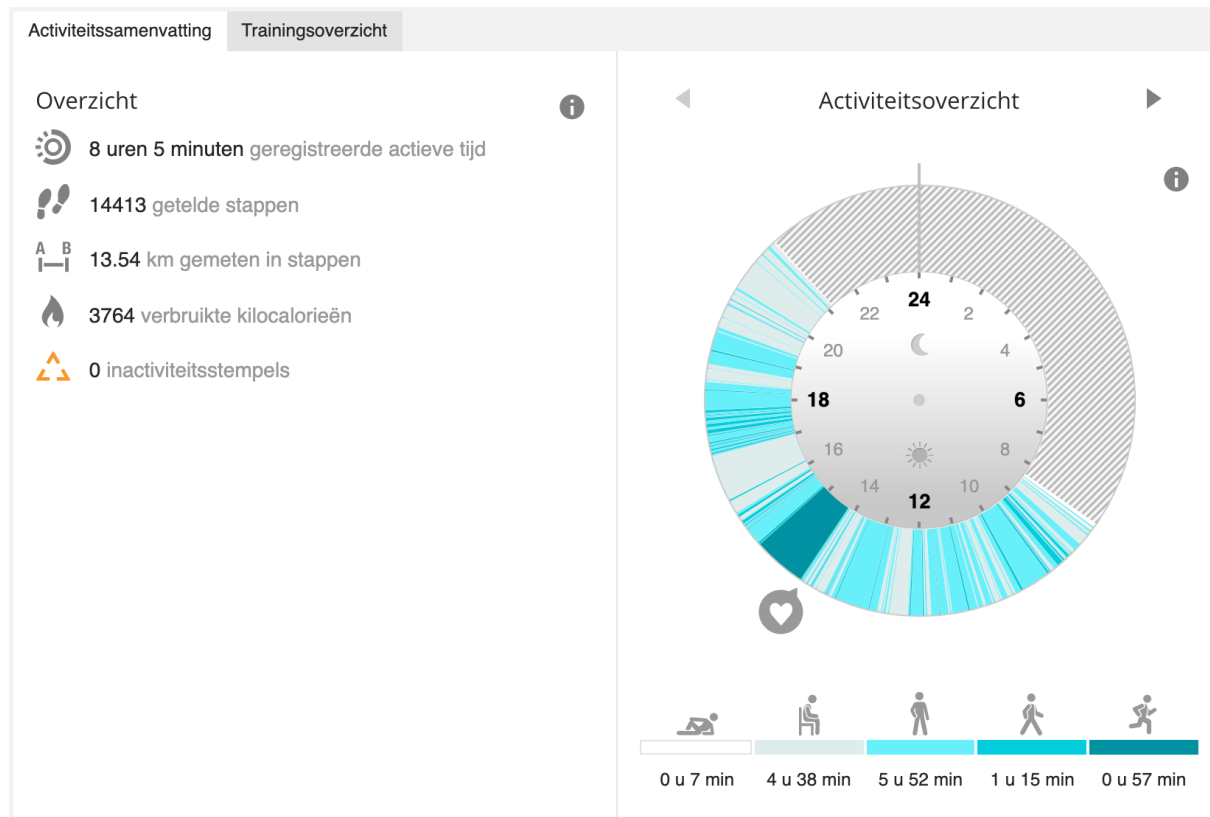
Feedback Slaap



Feedback Werkdag



Bron: Ontwerp je dag; Pim Mulier





Dank voor jullie aandacht

Klaas.van.erp@pimmulier.nl

www.pimmulier.nl

