



De Tijd

Date: **18-05-2024**
Page: **31**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Pieterjan Neiryck**

Circulation: **28113**
Audience: **210151**
Size: **232 cm²**



Whoop, het techspeeltje van Mathieu van der Poel

Mathieu van der Poel draagt er een, net als Cristiano Ronaldo, die er ook in investeert. Meer en meer sporters zijn in de ban van Whoop, een polsbandje dat als gezondheidscoach fungeert. Zij het zonder scherm.

PIETERJAN NEIRYNCK

Op een dag werd Ruben Van der Haeghen (30) gecontacteerd door een nieuw bedrijf met een mooi voorstel: 'Eén keer betalen en dan levenslang gratis gebruikmaken van een armbandje dat mij zou vertellen hoe mijn trainingen verlopen en hoe ik ervan herstel', zegt de West-Vlaamse coach van het sport- en preventielab Pulso.

Dat bedrijf was het Amerikaanse Whoop, dat in 2015 zijn gelijknamige

armband op de markt bracht. De oprichters omschrijven Whoop als een draagbare fitness- en gezondheidscoach, met als missie 'menselijke prestaties ontsluiten'. Basketsuperster LeBron James en zwemlegende Michael Phelps zijn trouwe klanten. Ook wielrenner Mathieu van der Poel is al enkele jaren een trotse drager en ambassadeur.

Sinds deze week heeft ook Cristiano Ronaldo er een om de pols. De Portugese voetbalster neemt zelfs een belang in Whoop, 'een van de grootste investeringen die hij ooit deed in een bedrijf', zegt de CEO. Sinds 2012 haalde Whoop, dat het Japanse Softbank als bekende aandeelhouder heeft, meer dan 400 miljoen dollar op.

Whoop onderscheidt zich van concurrenten als Fitbit of Garmin in

design en gebruik. Het toestel bevat ledsensoren die de hartslag, de variaties in de hartslag, de ademhalingsfrequentie, de zuurstofsaturatie en de huidtemperatuur van de gebruiker meten. Maar die parameters krijg je niet te zien, want een schermje ontbreekt. Je vindt ze wel in de bijbehorende app, waar Whoop alles samenbrengt in één herstelscore.

'Het draait om eenvoud. Een grafiekje, één cijfer (op een schaal van 0 tot 21, red.) dat duidelijk weergeeft hoe je lichaam ervoor staat', zegt Kristof De Mey. Hij is docent sporttechnologie en -innovatie aan de UGent en medeoprichter van OnTracx, een Gentse start-up die een sensor ontwikkelde om loopblessures te voorkomen. 'Alleen is het onduidelijk hoe Whoop tot die waarde komt. Het is een beetje een black box. Studies tonen dat de metingen in rust oké zijn. Maar als je intensieve inspanningen levert en gaat zweten, kan er een significante onderschatting ontstaan van de waarden gemeten aan de pols', zegt De Mey.

Door zijn Whoop consequent te dragen, zag Van der Poel naar eigen zeggen dat je beter geen rood vlees eet voor een wedstrijd. De vertering vraagt meer energie, waardoor je slechter slaapt en niet optimaal kan herstellen. Van der Haeghen, een triatleet, gebruikt het bandje om zijn trainingen bij te sturen. 'Maar ook om de stress tijdens mijn werk in de gaten te houden. En ik stelde vast dat cafeïne weinig invloed heeft op mijn slaap. Ik kan gerust 's avonds nog een koffie drinken', zegt hij.

Tijdens de covidpandemie voerde Whoop reclame dat het een besmetting kon voorspellen. Dat betwijfelt

De Mey. 'Whoop kan geen diagnose stellen. Het kan hoogstens signaleren dat in je lichaam iets aan de hand is. Zoals bij veel wearables moet je rekening houden met de informatie die niet getrackt wordt. In welke omstandigheden sport je? Wat heb je gegeten? Je kan wel manueel ingeven wat je eet, maar je weet niet hoe Whoop die info precies gebruikt.'

Het mogelijk grootste struikelblok voor de aanschaf is het prijskaartje. Je kan de armband niet vrijblijvend aankopen, je moet er verplicht een abonnement voor het gebruik van de app bijnemen. Een jaarabonnement kost 264 euro, twee jaar 444 euro. Dat komt nog altijd op 18,50 euro per maand voor wat een beetje oneerbiedig een sporthorloge met streken genoemd kan worden.



Mathieu van der Poel en zijn Whoop-bandje. © PRESSE SPORTS