

3 september 2019

## Hoe meet ik hartslag en hartslagvariabelen

Eerder verklaarde ik hoe ik mijn hartslag gebruik om grip op mijn chronische ziekte te krijgen. In dit artikel zal ik mijn apparatuur beschrijven, die me ook toestaat mijn hartslagvariabelen (HVR) te monitoren. In het kort, ik verbind een Garmin Vivoactive 3 smarthorloge aan een Wahoo Tickr Fit armband; het horloge meet de HRV goed, maar werkt slecht tijdens een lage hartslag- dat is ongeveer alles wat ik doe.

Hier volgen de details inclusief de redenen voor het niet kiezen van vergelijkbare producten:

### Vivoactive 3

De grondige recensies en de commentaren op de DC Rainmaker, plus mijn frustrerende ervaring met de inaccurate Vivosmart polsband, overtuigden me ervan dit horloge te nemen. Ik was vooral geïmponeerd door de metingen van de HRV en de mogelijkheid om deze te verenigen met een armband. Fitbits werken niet met deze externe sensoren, wat een dealbreaker was voor me.

Ik geloof dat de Vivoactive 3's metingen van mijn hartslag voldoende accuraat zijn als ik me stil houd (bijvoorbeeld tijdens mijn slaap) en in die zeldzame momenten dat mijn hartslag constant hoog is. Echter, ik heb hem getest tijdens laag niveau activiteiten zoals lopen, typen, staan en zitten, of eten koken en dan zit hij er voor langere tijd volledig naast (20 slagen per minuut). Dat is waarom ik ook van de armband gebruik maak.

De Vivoactive 3 vermijdt zulke onbetrouwbare HRV metingen alleen onder speciale omstandigheden- in principe alleen als mijn arm stil is. De metingen zijn consistent met de variaties van mijn gezondheid en activiteiten, daarom geloof ik dat het accuraat genoeg is om bruikbaar te zijn. (Garmin verwijst naar HRV als een Stress Score en naar een hoge HRV als 'lage stress.')

Waarom zouden mensen hun HRV monitoren? Naast andere voordelen kan ik zien wat mijn stresswaarden verhoogt en wat mijn systeem tot rust brengt.

### Wahoo Tickr Fit

Terwijl de meeste mensen aan een borstband denken om je hartslag te monitoren, zijn armbanden ook zeer accuraat. Ik geef er de voorkeur aan want ze zijn makkelijke om op en af te doen, ze overdrijven mijn ademhalingsmoeilijkheden niet en ik hoef niet eerst te zweten voordat ze het goed doen. DC Rainmaker beveelt een Scosche armband aan, maar ik had problemen met twee verschillende exemplaren. Voor mij werkt de Wahoo Tickr Fit betrouwbaar en accuraat en de batterijen gaan na het opladen meer dan een dag mee. De Tickr Fit meet alleen de hartslag –niet de HRV- dus ik moet kiezen wat ik belangrijk vind naar gelang de situatie. In ieder geval bewaart of geeft hij mijn hartslag niet aan: het heeft een ANT+ of een bluetooth ontvanger nodig, zoals de Vivoactive 3.

*Auteur: Tracy Duvall*

*Bron: <https://tracyduvall.com/2018/10/26/hoew-i-measure-hr-and-hrv>*

*Vertaling: ME/cvs Vereniging*