



Actiefit Arnhem

*Avontuur*

## **Meten is Weten – Wat dan?**

De nieuwe Denker des Vaderlands, uit Nijmegen, Paul van Tongeren verbaast zich erover dat hij sinds C zo gefascineerd is door de cijfers die 's middags om 15.00 uur door het RIVM gepubliceerd worden. Hij kan er niets mee en toch luistert hij toch weer.

Op iedere smartphone kun je tegenwoordig cijfers verzamelen en met een geschikte meter op je lichaam leg je je gedrag, je recente geschiedenis vast. Het begon met hartslag, een band op de juiste plaats en je horloge werd een meetinstrument. De trainer die vroeger je hartslag liet meten door je pols vast te houden en gedurende 15 seconden te tellen, werd daarmee overbodig.

Cijfers trekken, en inmiddels zijn er apps voor van alles en nog wat. Als we met de groep lopen ontstaat nu het, voor mij niet erg relevante, probleem dat sommigen als we terug op de parkeerplaats zijn 9,52 kilometer op hun horloge hebben staan en dus nog 480 meter extra willen lopen. Andere horloges geven meer of minder extra meters.

Mijn hartslagmeter gaf me een bevestiging van mijn handmetingen. En toen? Moest ik nu voortaan op de meter lopen? Gaf die aan of ik lekker liep of doodmoe was? Waren de metingen daar voldoende nauwkeurig voor? Reviews vergeleken verschillende sporthorloges. Kan ik wel in de groep nog praten over mijn hartslag als mijn meting mogelijk verschilt met die van het meest accurate horloge? Moet ik langzamer of harder gaan lopen als de gemeten hartslag afwijkt van de aanbeveling?



Voor degenen die niet hardlopen, voor nordic'ers – wandelaars en allen is er natuurlijk de stappenteller. Een heerlijk gespreksonderwerp: 'ik heb vandaag al ..... '. Die van mij geeft me een beloning in de vorm van een medaille en een trillertje als ik het ingestelde dagelijkse doel heb bereikt. In het begin haatte ik die cijfers: een ongewenste gemene stimulans die mij een ontevreden gevoel gaf, ja zelf het gevoel niet goed bezig te zijn op al die dagen dat ik geen 8000 stappen op de meter had staan. Google en andere internetbedrijven keken met me mee hoe onverantwoord ik met mijn gezondheid omging.

Ik eindig hier, terwijl ik nog steeds cijfers produceer, maar die ik steeds meer verdring. Mijn natuurlijke neiging om cijfers te willen, moet veranderen in een mijn lichaam aanvoelen en vandaaruit leven. Cijfers: rust in vrede.



Cas de Bruijn