

Meet uw stress, tril u fit

De test- en oefenmethodes van Jef Geys

Een draagbare computer aan uw lijf, die exact uw fitheid en uw stress meet. Of een vibratiemachine die u al trillend in conditie brengt: technologie waarmee sportkinesitherapeut Jef Geys sleutelt aan uw fysieke en mentale conditie.

"Elektroden meten uw stress heel objectief"

Jef Geys over de stress- en fitheidsmeter: "Door drie plakelektroden op de borst van de proefpersoon te kleven en terwijl hij of zij rustig blijft zitten, krijgen we inzicht in de hoeveelheid stress waaraan iemand blootstaat. De 'patiënt' wordt gekoppeld aan een laptop, waarvan de software op Windows draait. Het apparaat houdt geen rekening met gevoelens, wel met geslacht en leeftijd. Het meet de belangrijke balans tussen de 'sympaticus' (te vergelijken met een gaspedaal van een auto) en de 'parasympaticus' (zoals een rempedaal) in het autonome zenuwstelsel. Bij stress duw je het gaspedaal helemaal in en functioneert het rempedaal minder goed. Hoe meet het apparaat nu zowel de lichamelijke als uw mentale stress? U blijft, verbonden met de draagbare computer, 5 minuten rustig zitten, en inmiddels registreert de 'healthmanager' of stressmeter niet alleen het aantal hartslagen per minuut, maar – veel belangrijker – de opeenvolging van die hartslagen. Een vlakke streep op het scherm duidt op veel stress, een sterk gevarieerde lijn met hoogtes en laagtes op weinig stress. Nog eens vijf minuten zijn er nodig om de fitheid te meten, de tweede toepassing met dit toestel. Tegelijk berekent het apparaat de 'functionele leeftijd' van de testpersoon: iemand van 28 jaar kan bijvoorbeeld het lichaam hebben van een 35-jarige, of omgekeerd. De meting gebeurt door afwisselend 30 seconden te zitten en 30 seconden te staan, terwijl u aan de laptop gekoppeld blijft. Met deze test wordt de conditie van hart en bloedvaten gemeten. Beide tests samen resulteren in een objectieve, bijna wiskundige conclusie: een percentage dat het 'gezondheidsrisico' aangeeft. Ligt dat percentage boven de 65, dan hebt u kans om op korte termijn een levensbedreigende aandoening op te lopen. 30 procent bijvoorbeeld houdt maar



FOTO W&F

Ondernemer Nick Govaert, zaakvoerder van Erie waterbehandeling in Olen, wou de trilplaat wel eens uitproberen. "Als werknemers zich goed voelen dankzij bijvoorbeeld triltraining, komt dat heel het bedrijf ten goede". Rechts sportkinesitherapeut Jef Geys, met op de voorgrond de stressmeter