

## **Wat is HRV en wat zegt het (niet) over je gezondheid? “Je hartritmevariabiliteit is geen fitnessindicator”**

HRV, oftewel hartritmevariabiliteit, is een term waar zowel sportievelingen als zij die simpelweg in het bezit zijn van een smartwatch ongetwijfeld al eens van gehoord hebben. Wij vroegen aan sportfysioloog Ruud Van Thienen wat de term precies inhoudt en wat het (niet) zegt over je gezondheid.

6 maart 2026 om 16:24

Zoals de naam al doet vermoeden, duidt hartritmevariabiliteit op de mate waarin de tijdsduur tussen twee opeenvolgende hartslagen varieert. Hoe hoger de HRV, hoe groter het verschil; hoe lager de HRV, hoe kleiner het verschil. Waar we een lage hartslag doorgaans beschouwen als iets positiefs, geldt voor de HRV in principe het omgekeerde.

De hartritmevariabiliteit wordt namelijk aangestuurd door ons autonoom zenuwstelsel en is een weerspiegeling van de (dis)balans tussen het parasympathische en het sympathische zenuwstelsel. Het parasympathische zenuwstelsel neemt de overhand wanneer we in rust verkeren en zorgt voor een hoge HRV, terwijl het sympathische zenuwstelsel een lage HRV veroorzaakt in geval van stress.

“Stress mag je in dit geval erg breed interpreteren. Het kan gaan om mentale stress, maar ook ziekte of een intense sportsessie kunnen het sympathische zenuwstelsel boosten en de HRV verlagen”, aldus sportfysioloog Ruud Van Thienen.

### **LEES OOK.**

[Ziekenfonds lanceert gezondheidsscan met je smartphonecamera, onze reporter probeert het uit: “Dat is schrikken”](#)



Een hoge hartritmevariabiliteit en een hart dat klopt als een ongeregelde klok zijn dus positief, maar de interpretatie van je HRV is geen zwart-witverhaal.

“In tegenstelling tot wat sommige horloges en fitnessapps suggereren, mag je je HRV niet interpreteren als een fitnessindicator. Onze hartritmevariabiliteit is heel individueel

en afhankelijk van een veelvoud aan factoren, zoals geslacht, leeftijd en gewicht. Onderling vergelijken heeft dus geen zin en mensen met een hogere HRV zijn niet per se fitter dan zij met een lagere HRV”, legt Van Thienen uit.



Ruud Van Thienen © Luc Daelemans

### **Metten is weten**

Toch kan je je HRV gebruiken als een leidraad voor je (mentale) gezondheid of sporttrainingen. In dat geval is het onontbeerlijk om de informatie correct te leren meten en interpreteren.

“Net omdat onze HRV zo individueel is, moet je in eerste instantie je HRV-basislijn leren kennen. Daarvoor moet je twee à vier weken lang iedere dag je hartritmevariabiliteit meten. Eens je je ‘normale’ HRV kent, kan je vervolgens leren om afwijkingen van die basislijn te herkennen”, vertelt Van Thienen.

### **LEES OOK.**

[GETEST. Google, Garmin, Huawei of Amazfit: welke smartwatch biedt het meeste waar voor zijn geld?](#)



De meeste sporthorloges zijn tegenwoordig in staat om de HRV te meten; modellen met een borstband zijn volgens Van Thienen betrouwbaar, terwijl de kwaliteit van polsmetingen sterk varieert van model tot model. Een smartwatch-vrij alternatief is de HRV4Training-app, die je hartritmevariabiliteit meet aan de hand van de camera van je telefoon.

“Sowieso is het belangrijk om je HRV 's ochtends net na het wakker worden te meten, nog voor je uit bed stapt. Sporters doen dat best rechtzittend om de kleine variaties makkelijker meetbaar te maken; anderen mogen simpelweg blijven liggen. Meet hoe dan ook altijd in dezelfde positie om valse variaties te vermijden.”

### **Stressindicatoren leren interpreteren**

Merk je een langdurige dip ten opzichte van je HRV-basislijn, dan kan dat betekenen dat je lichaam (te) veel stress ervaart. Is je hartritmevariabiliteit meerdere dagen aan de lage kant en voel je je tegelijkertijd moe of slecht, dan kan dat dus een goede reden zijn om het wat rustiger aan te doen door een dagje vrij te nemen of om de manier waarop je omgaat met stress eens onder de loep te nemen.

“Specifiek voor sporters kan het ook een teken zijn om hun training aan te passen of uit te stellen, om blessures te vermijden en een goed herstel te verzekeren. Combineer de data echter altijd met je eigen gevoel, want je HRV is geen geïsoleerd gegeven en zegt lang niet alles”, benadrukt Ruud Van Thienen.

### **LEES OOK.**

[Cardioloog waarschuwt voor vaak gemiste voortekenen van hartinfarct: “Hoe sneller je de signalen herkent, hoe beter je prognose”](#)



Merk je een kortstondige daling van je HRV, dan is dat gelukkig geen reden tot paniek. Een slechte nacht, een stressvolle werkdag, enkele glazen alcohol of een zware sporttraining kunnen ervoor zorgen dat je hartritmevariabiliteit tijdelijk daalt.

“Wil je je HRV boosten, dan moet je er dus net voor zorgen dat je lichamelijk en mentaal zo goed mogelijk uitgerust bent. Consistent voldoende slapen en je alcoholconsumptie beperken zijn basispraktijken, terwijl een koudebad of ademhalingsoefeningen kunnen zorgen voor een kortstondige boost van enkele uren.”

Het Nieuwsblad (6 maart 2026). *Wat is HRV en wat zegt het (niet) over je gezondheid? Je hartritmevariabiliteit is geen fitnessindicator.*